CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG



Toàn diện

HƯỚNG DẪN ĐẦY ĐỦ ĐỂ CHĂM SÓC RĂNG VÀ LỢI KHỎE MẠNH

Khám phá tám bước tự chăm sóc răng miệng

hiểu sự thật về kem đánh răng, bàn chải đánh răng và nước súc miệng

Khám phá lợi ích và chiết xuất của thực vật để bảo vệ răng miệng của bạn

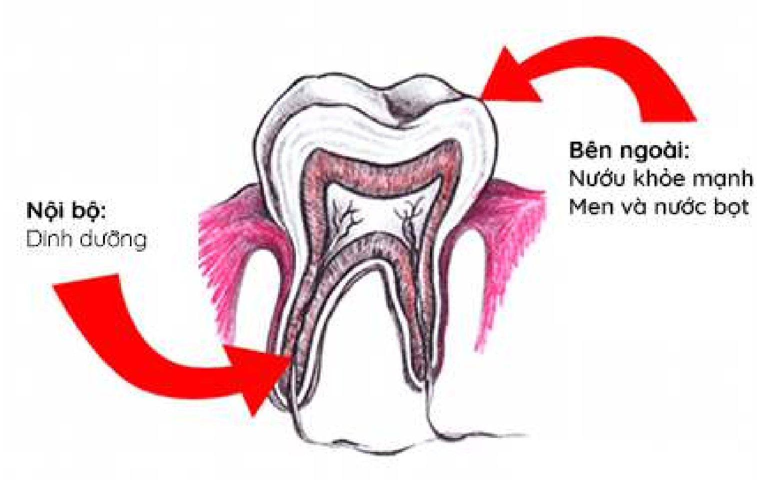
Nadine Artemis

Foreword by Victor Zeines, DDS

Giới thiệu

Nếu bạn cũng giống như tôi, lớn lên giữa nền văn hóa Bắc Mỹ, thì ắt hẳn từ bé, người lớn đã luôn nhắc nhở bạn rằng việc đánh răng và kiểm tra răng miệng 2 lần/năm là rất quan trọng. Ba mẹ sẽ dạy chúng ta cách chải răng (hy vọng là thế), và nếu tân tiến hơn, có thể dạy chúng ta cả cách dùng chỉ nha khoa nữa. Rồi khi đến tuổi teen, răng bạn đã có vài chỗ sâu và không ít những cấn đề răng miệng khác, đặc biệt khi bạn ăn uống theo chế độ kém lành mạnh như giới trẻ hiện nay.

Trong nghiên cứu của mình về việc tự chăm sóc răng miệng (vì tôi vô cùng hứng thú với những chiếc răng), tôi phát hiện ra rằng, từ bé, chúng ta đã được chỉ dạy sai cách. Và lý do đơn giản chính là: ba mẹ của chúng ta, cùng với các nha sĩ, đều không có đầy đủ kiến thức về chế độ ăn uống và chăm sóc răng miệng sao cho phù hợp. Cho dù chúng ta đã chải răng thường xuyên và đi kiểm tra định kỳ 6 tháng/lần như chỉ định của bác sĩ, răng vẫn cứ bị sâu, thậm chí là bị hỏng cả chân răng, rụng răng và gặp nhiều vấn đề khác. Chúng ta đã cố gắng vô ích khi chưa hiểu rõ được toàn bộ câu chuyện.

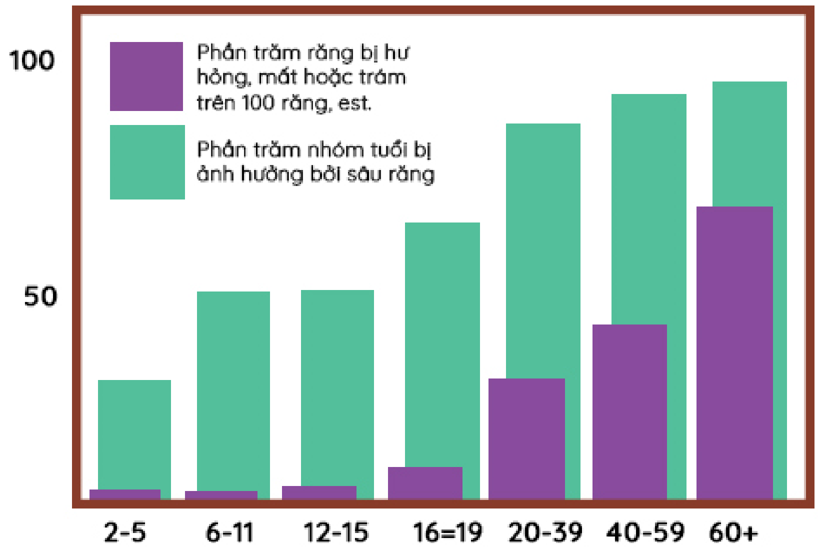


Ảnh hưởng đến răng

Khi bạn trưởng thành và không có ba mẹ kề bên để thường xuyên đưa đi thăm khám nữa, bạn sẽ có thể dần quên luôn việc kiểm tra răng. Chính tôi cũng như thế! Dường như việc không biết điều gì đang xảy ra trong miệng mình sẽ tốt hơn. Cũng có thể do tôi không ưa gì mấy loại thuốc gây tê, mũi tôi thì luôn dị ứng với mùi thuốc gây tê, miệng tôi thì không chịu được vị của chất flo, của mớ kìm kẹp bằng kim loại và bọt của thuốc sát trùng. Không đến nha sĩ nhưng lại không đủ kiến thức để tự chăm sóc, răng của tọi lại gặp vấn đề, và thế là không thể không đi.

Tôi từng nghĩ, ai ai cũng cần có bác sĩ để chăm sóc cho cơ thể, và nha sĩ để chăm sóc cho răng miệng. Cho nên, cũng giống như mọi người, tôi đã tuyệt đối tin rằng, răng miệng là một bộ phận hoàn toàn tách biệt với phần còn lại của cơ thể. Đến khi nhận ra mối liên hệ thật sự giữa răng miệng và toàn bộ cơ thể, tôi mới giật mình trước những cách chữa trị của các nha sĩ Tây y. Họ chỉ chữa trị những triệu chứng bên ngoài, thay vì tìm ra nguyên nhân cốt lõi cho sự mất cân bằng bên trong. Cách thức chữa trị này sẽ khiến mọi người cứ phải liên tục đến phòng khám để chữa đau răng, trám răng, nhổ răng, tiểu phẫu, nhưng không bao giờ giải quyết dứt điểm được nguyên nhân ẩn sâu bên trong. Chỉ chữa trị hời hợt bên ngoài chính là nguyên nhân đưa đến con số thống kê sau đây: 90% các cụ ông cụ bà từ 60 tuổi trở lên có hơn một nửa số răng trong hàm (63% số răng) bị sâu, bị trám hoặc bị rụng.

May mắn thay, mọi thứ đã sáng tỏ, tôi đã tự mình gạt bỏ quan niệm sai lầm rằng răng miệng và cơ thể là hai phần tách biệt. Tôi bắt đầu hiểu và cảm nhận được cơ chế tự sản sinh và tự chữa lành của toàn bộ cơ thể, không loại trừ cả những chiếc răng.



Miễn dịch với sâu răng ở Hoa Kỳ

Có thể bạn luôn có ý thức tốt trong việc chăm sóc răng miệng. Có thể những miếng trám răng đã được gỡ ra. Bạn đã biết về sự nguy hiểm của fluoride, và ưa thích dùng chỉ nha khoa. Là người luôn chia sẻ với mọi người về những kinh nghiệm tự chăm sóc răng miệng, hiểu giá trị to lớn của từng chiếc răng, bạn ắt hẳng sẽ rất ngạc nhiên khi nha sĩ thông báo, răng và nướu của bạn không khỏe.

Vậy phải làm gì bây giờ? Bạn hoàn toàn có thể không cần phải đến nha sĩ mà vẫn chăm sóc được cho răng miệng của mình. Không đến chẳng phải vì sợ, mà vì bạn đã hiểu rõ được hệ sinh thái bên trong khoang miệng, lúc đó sẽ chẳng còn sâu răng nữa. Tất cả những gì bạn cần chỉ là bổ sung thêm một chút kiến thức, để giữ cho răng luôn trắng khỏe và bản thân không phải lo lắng về bệnh răng miệng nữaa. Bạn chỉ cần thiết lập một vài thói quen mới, và duy trì quy trình chăm sóc răng miệng hết sức đơn giản ngay

tại nhà. Đó là những điều mà thậm chí bác sĩ nha khoa của bạn cũng không hề hay biết.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ hướng dẫn cho bạn từng bước một trong cách chăm sóc răng miệng mới, loại bỏ những thói quen cũ không hiệu quả, để bạn có thể xây dựng được phần răng, nướu, nước bọt và cả men răng khỏe mạnh. Tôi sẽ đưa vào một hành trình khám phá về răng miệng, để dần làm quen với mối quan hệ phức tạp giữa những yếu tố bên trong và bên ngoài ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng. Bạn sẽ hiểu thế nào là hệ sinh thái miệng khỏe mạnh, và học cách chủ động loại bỏ sâu răng bằng các bước thực hành giúp nuôi dưỡng răng và phục vụ toàn bộ cơ thể. Khi bạn áp dụng những kiến thức mới phát hiện này vào thực tế, bạn sẽ cảm thấy nước bọt của mình bao bọc bảo vệ răng nhiều hơn, chân nướu giữ răng vững chắc hơn, và bạn sẽ thức dậy với hơi thở thơm tho, sẵn sàng để hôn một ngày mới. Ngay cả khi bạn vẫn đến nha sĩ, cuốn sách này sẽ giúp bạn đưa ra những quyết định sáng suốt cho sức khỏe lâu dài của răng miệng.

1

Chiếc bàn chải vô hình

Chúng ta được khuyên phải đánh răng hai lần mỗi ngày, dùng chỉ nha khoa, và thường xuyên đến nha sĩ kiểm tra để ngăn ngừa bệnh răng miệng. Tuy nhiên, những chiếc răng sâu, hở nướu, hay lung lay vẫn cứ xuất hiện, chứng tỏ chúng ta đã bỏ sót điều gì đó trong quá trình chăm sóc răng miệng của mình. Mặc dù có rất nhiều phương pháp điều trị bằng fluoride, nước súc miệng và những quy trình chữa bệnh nha chu đầy hứa hẹn, số lượng bệnh răng miệng trong vòng một trăm năm qua vẫn nhiều hơn so với bất kỳ thế kỷ nào trước đó. Nhận thức chính của các nha sĩ và trường nha khoa chính là: đường và axit tích tụ trên răng là *nguyên nhân* gây sâu răng. Lý thuyết phổ biến và dai dẳng này, còn gọi là lý thuyết axit, được thiết lập như một chuẩn mực trong cuộc họp do Hiệp hội nghiên cứu nha khoa quốc tế tổ chức vào những năm 1940. Tại cuộc họp quan trọng này, sự ăn mòn của axit được tuyên bố là nguyên nhân chính gây sâu răng, khiến cho tất cả các lý thuyết hệ thống khác trở thành thứ yếu.

Thời thế đã thay đổi. Ngành nha khoa đang bước đầu nhận thức rằng, có một mối liên hệ giữa răng miệng với sự trao đổi chất của phần còn lại trong cơ thể. Các nhà nghiên cứu đã chứng minh mối tương quan giữa sức khỏe răng miệng và sức khỏe tổng quan của cơ thể. Dựa trên bốn mươi năm nghiên cứu, Tiến sĩ Reinhard Voll, cha đẻ của phương thức sàng lọc xung điện bề mặt, nay được gọi là điện châm, ước tính rằng 80% tất cả bệnh tật trong cơ thể là có liên quan đến bệnh răng miệng. Ông cho rằng, vì răng được kết nối với toàn bộ các cơ quan và các tuyến trong cơ thể thông qua những mạch máu, bất kỳ sự nhiễm trùng nào nơi răng miệng đều ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của chúng ta.

Hãy để tâm đến khoang miệng

Giờ đây, chúng ta biết rằng, miệng chính là cánh cửa dẫn vào một trong những bộ phận quan trọng bậc nhất của cơ thể: bộ não. Sức khỏe răng miệng có liên quan mật thiết với sức khỏe của não bộ. Năm 1958, nha sĩ, Tiến sĩ Ralph Steinman bắt đầu hoài nghi lý thuyết axit gây sâu răng. Ông được truyền cảm hứng bởi các tư liệu về nha khoa mang tính cách mạng từ những năm 1800, ước đoán về sự hiện diện của hệ bạch huyết lưu thông bên trong răng. Điều khiến Steinman tò mò là trải nghiệm cá nhân của ông về sự kết nối của cơ thể; Bệnh hen suyễn nặng của ông đã được chữa khỏi bằng cách tránh các thực phẩm chế biến sẵn và đường. Các tư liệu nha khoa, kết hợp với kinh nghiệm của bản thân, đã làm chất xúc tác cho ông đặt câu hỏi về sự không phù hợp của lý thuyết axit, trong đó ngầm cho rằng: răng chỉ là một bộ phận phụ trợ, bị phá hủy trong môi trường axit, và bỏ qua mọi khả năng cho thấy răng là cơ quan quan trọng, có năng lực tự chống chịu và phục hồi.



Động lực đã thôi thúc Steinman khám phá một lý thuyết cho rằng: răng có thể sở hữu một chất lỏng giống như bạch huyết ở bên trong, chất lỏng này hoạt động như một cơ chế củng cố chống lại sâu răng. Ông đào sâu nghiên cứu và phát triển một kỹ thuật cho phép ông hình dung dòng chảy của dịch răng, bằng cách sử dụng bút đánh dấu huỳnh quang ở chuột. Bằng cách theo dõi thuốc nhuộm, Steinman đã ghi lại một quan sát đáng kinh ngạc rằng răng thực sự có những hoạt động bên trong. Thuốc nhuộm được tiêm vào dạ dày chuột xuất hiện nơi khoang tủy bên trong răng trong vòng sáu phút, và có thể nhìn thấy trên men răng trong một giờ. Ông đã tìm thấy một dòng chất lỏng vi mô liên tục chảy trong răng, bắt nguồn từ khu vực đường ruột rồi chảy lên khoang miệng và đi ra ngoài qua răng. Chất dịch nha khoa này thải độc tố từ răng, cung cấp chất dinh dưỡng cho mạng lưới khoáng chất của răng, và đẩy lùi màng vi khuẩn trên bề mặt răng, do đó ngăn ngừa sâu răng và bệnh nướu răng. Nó chảy theo hướng ly tâm, hướng ra ngoài và lên trên, qua tủy răng rồi vào men răng, giống như dòng chảy của nhựa cây vậy. Cuối cùng, nó xuất hiện trên bề mặt men như những hạt mồ hôi siêu nhỏ. Các giọt nhỏ kết lại trên bề mặt men răng, tạo thành một lớp chất lỏng bảo vệ. Nếu có vết nứt nào trên men răng, lượng dịch sẽ tăng lên ở khu vực đó, giống như nhựa cây phản ứng với vết thương trên vỏ cây. Đó thật sự là một quy trình hoàn hảo và đáng ngưỡng mộ. Vì răng là cấu trúc sống trong mối quan hệ chủ động với tâm trí và cơ thể, chúng cũng có

thể tự chữa lành giống như xương; có thể tạo ra mô mới và tồn tại mà không hề bị suy thoái trong axit và vi khuẩn.



Khi hệ thống chất lỏng nha khoa này bị tổn hại, sự chuyển động của dòng chảy bên trong răng sẽ đảo ngược và trở thành hướng tâm, hút chất lỏng từ miệng vào trong như ống hút. Dòng chảy ngược này hút vi khuẩn và axit từ miệng vào răng. Vi khuẩn, axit và nấm được tích cực hút vào răng. Với sự đảo ngược trong dòng chảy chất lỏng này, buồng tủy của răng bị viêm, răng bị tổn thương, oxy hóa và mất khoáng chất, rồi sự phân rã bắt đầu xuất hiện trên men răng. Trong một dòng chảy lành mạnh, dịch răng này cung cấp khoáng chất và chất dinh dưỡng để liên tục xây dựng lại và duy trì cấu trúc răng. Khi cơ chế này bị phá vỡ, các enzyme nước bọt bắt đầu tiêu hóa cấu trúc răng và vi khuẩn sinh sôi nảy nở để đáp ứng với mô chết. Cảm thấy tò mò, Steinman muốn biết điều gì kích thích và điều tiết chất lỏng này. Điều gì tạo ra dòng chảy lành mạnh, và những gì gây ra sự đảo ngược? Ông hợp tác với bác sĩ nội tiết John Leonora để tìm kiếm nguồn gốc. Hàng trăm nghiên cứu thành công đã được thực hiện trong suốt bốn mươi năm; kết quả xác nhận rằng dòng chảy bên trong lõi răng của chúng ta được điều hòa bởi một loại hormone bẩm sinh từ vùng dưới đồi. Đó là tuyến tiết ra từ vùng dưới đồi, một phần của hệ thống nội tiết nằm ở trung tâm của não, giữ chìa khóa cho khả năng phục hồi của răng và điều chỉnh lưu lượng bạch huyết nha khoa. Khi hoạt động đúng, nó hoạt động như một bàn chải đánh răng vô hình: ngăn ngừa sâu răng toàn thân, ức chế sự xâm

nhập của vi khuẩn vào răng và trung hòa axit trên bề mặt răng. Chiếc "công tắc" điều chỉnh dòng chảy của dịch răng, chính là hoocmon parotid, được sản sinh từ tuyến mang tai. Trước khi nghiên cứu xa hơn về chức năng của hoocmon parotid, chúng ta hãy cùng nhìn vào cấu trúc bên trong của răng, để hiểu hơn về hệ sinh thái phức tạp nơi khoang miệng.

2

Răng là một thực thể sống: Một vòng tham quan

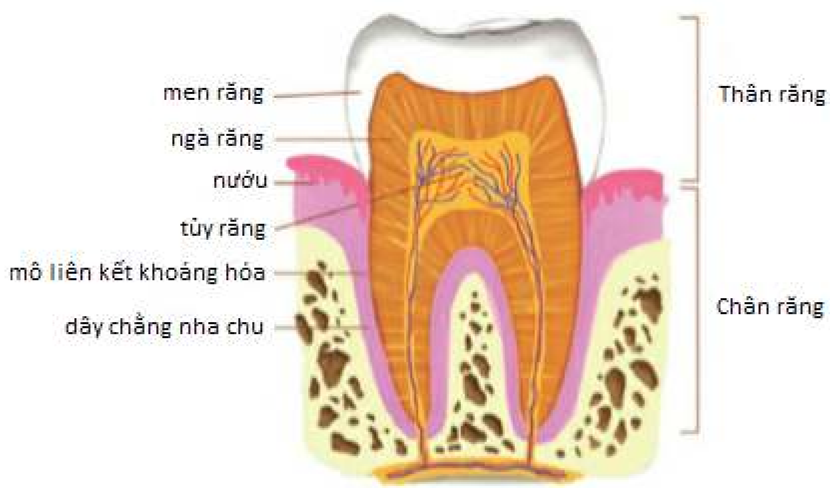
Kể cả khi có nhiều thương tổn, răng vẫn có thể tự phục hồi. Thật vậy, các nghiên cứu đã cho thấy, răng có thể tự chữa trị các triệu chứng sâu răng sớm, một khi các nhân tố gây bệnh được loại bỏ ra khỏi môi trường trong khoang miệng.

- Bác sĩ Robert O.Nara, tác giả cuốn *Làm thế nào để tự chăm sóc răng miệng hiệu quả*

Phát hiện thú vị nhất của tôi khi nghiên cứu về việc chăm sóc răng miệng chỉ có thể được tóm gọn trong 1 câu duy nhất: Răng chính là một thực thể sống! Từ bé đến lớn, chúng ta luôn nghĩ răng chỉ là một khối xương cứng, hầu như chẳng có sự sống, đứng im như tượng, được dùng để nhai và cắn. Giờ tôi mới biết, răng cũng là một thực thể sống. Cũng giống như mắt, tay

chân hay các cơ quan nội tạng, răng cũng phản ứng lại với các yếu tố nội sinh như dinh dưỡng, vi khuẩn và các tổn thương. Răng có thể tự chữa lành và tái tạo. Tình trạng răng miệng hiện tại của bạn thực sự có thể được cải thiện. Để hiểu sâu sắc và áp dụng điều này một cách hiệu quả , việc quan trọng là ta phải hiểu răng, nướu, nước bọt và vi khuẩn hoạt động như thế nào. Vì vậy, hãy bắt đầu với một cái nhìn tổng quan về cấu trúc bên trong của răng và miệng.

Một vòng tham quan khoang miệng



Cấu trúc của răng

Bên trong răng là buồng tủy, còn được gọi là ống chân răng, chứa các mạch máu, tế bào, mô liên kết và dây thần kinh. Đây là nơi các chất dinh dưỡng được vận chuyển từ máu đến dịch răng. Chân răng nối răng với xương hàm và được bao phủ bằng lớp cement, một loại mô liên kết khoáng hóa. Có một lỗ mở ở đầu chân răng, đi xuyên qua lớp cement và kết nối răng với các mạch máu cùng các mô xung quanh.

Hàng ngàn dây chằng nhỏ vươn ra từ bề mặt chân răng, giúp neo chặt răng vào xương hàm. Chúng tạo ra lớp đệm cho răng và hoạt động như một hệ thống giảm xóc, cho phép răng di chuyển nhẹ. Nếu một chiếc răng bị nhổ đi và những dây chằng này không còn chỗ bám, chúng sẽ trở thành

mục tiêu cho vi khuẩn tấn công, làm nhiễm trùng và trở thành nguyên nhân gây ra bệnh răng miệng. Đối với một chiếc răng cấy ghép, sẽ không có dây chằng nào bám giữ; nên người ta phải khoan vào xương hàm, bắt vít để giúp cho phần thân răng vững chắc.

Nướu khỏe mạnh là rào cản tự nhiên, chống lại hơn bốn trăm loài vi sinh vật đang cố gắng xâm nhập vào hệ thống tuần hoàn qua miệng. Biểu mô, tức lớp da vô cùng mỏng bên trong miệng, được thiết kế để giữ cho độc tố, vi khuẩn và nhiễm trùng không xâm nhập vào cơ thể. Nướu bao phủ chân răng và dây chằng và giữ răng thẳng đứng trong lỗ chân răng. Chúng chứa hàng ngàn sợi mô liên kết siêu nhỏ neo vào răng vào xương hàm. Sức khỏe của các sợi mô sẽ được phản ánh thông qua sức khỏe tổng thể của mô nướu. Những mô miệng mềm này hấp thụ bất cứ thứ gì mà chúng tiếp xúc, với hiệu quả lên đến 90%. Những tổn thương hay trầy xước dù là nhỏ nhất trên lớp biểu mô này vẫn sẽ tạo cơ hội cho độc tố và vi khuẩn xâm nhập vào máu nhanh hơn.

Lớp ngoài cùng là men răng, không ngừng phân hủy và tái tạo cả ngày lẫn đêm. Dưới kính hiển vi, men răng trông giống như một tổ ong, chủ yếu bao gồm một tinh thể gọi là hydroxyapatite, một loại canxi photphat dạng tinh thể. Khi nước bọt có giá trị pH là 7, canxi và phốt phát tự do đi vào men răng để tạo ra nhiều tinh thể hơn, giúp hình thành lớp men răng cứng chắc, dày đặc. Khi nước bọt có tính axit, với độ pH dưới 7, các tinh thể bị hòa tan và trở nên nhỏ hơn, khiến các lỗ trên men răng rỗng hơn, làm cho răng bị xốp. Răng xốp sẽ dễ bị sứt mẻ, vỡ vụn và xuống màu.



Các thành phần của răng

Ngà răng là lớp khoáng hóa bảo vệ của mô sống, có tác dụng hỗ trợ men răng. Ngà răng là mô sống, và như sơ đồ cho thấy, điểm cuối của các mạch máu là ở trong buồng tủy. Các mao mạch trong buồng tủy là đường dẫn cho một chất lỏng giàu dưỡng chất khuếch tán ra khỏi buồng tủy, rồi được bơm lên các nguyên bào ngà, và sau đó chảy vào ngà răng. Nguyên bào ngà là các tế bào mô liên kết, tạo thành bề mặt bên ngoài của buồng tủy, và mang chất dinh dưỡng từ máu vào trong răng thông qua cơ chế vận chuyển của dịch răng, chính là chiếc bàn chải đánh răng vô hình của chúng ta. Bên trong ngà răng, có hàng trăm ngàn ống nhỏ li ti nối từ buồng tủy đến phần tiếp giáp giữa ngà và men răng. Những ống nhỏ nhưng quan trọng này mang dịch răng, tức chiếc bàn chải đánh răng vô hình, vận chuyển chất dinh dưỡng đến phần còn lại của răng. Mô tủy chứa các tế bào gốc có thể chuyển hóa thành các nguyên bào ngà mới, trong trường hợp răng bị kích ứng bởi vi khuẩn hoặc tổn thương, hay để sửa chữa ngà răng nếu có dòng chảy bạch huyết, hormone parotid, khoáng chất và vitamin tan trong chất béo cùng hỗ trợ.

Ngà răng là loại mô duy nhất trong khoang miệng sản sinh ra Osteocalcin, một loại protein phụ thuộc vào vitamin K, giúp tích lũy canxi và phốt pho trong xương để khoáng hóa.

Sự trắng sáng đến từ bên trong

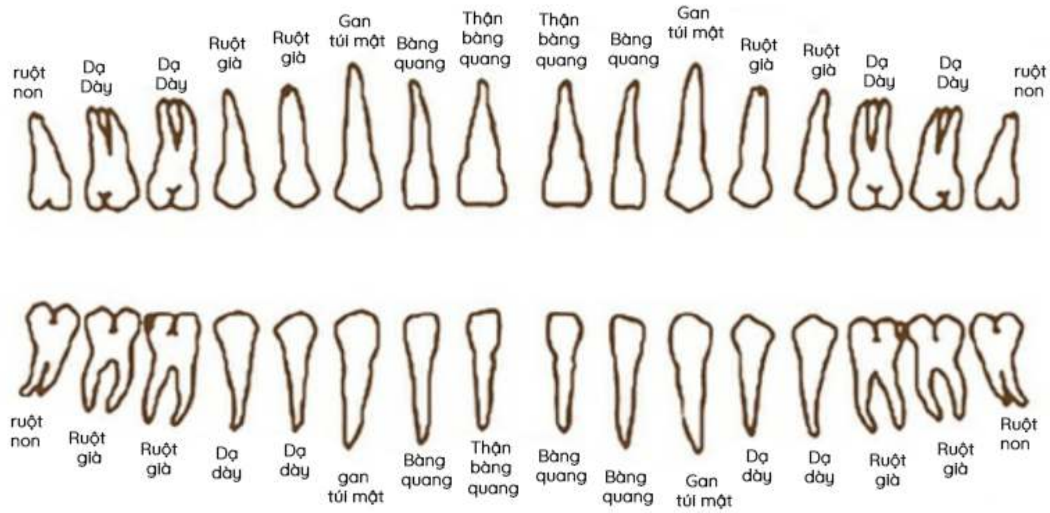
Một câu hỏi thường xuyên được đặt ra, là làm thế nào để giữ cho răng của chúng ta trắng sáng. Tôi hoàn toàn không khuyến khích việc tẩy trắng. Bởi tôi có thể khẳng định chắc chắn rằng, không có bộ dụng cụ tẩy trắng nào là an toàn tuyệt đối, dù là từ nha sĩ hay cửa hiệu thuốc. Những phương pháp điều trị này cuối cùng rồi cũng sẽ làm mòn men răng, sau đó răng sẽ trông xỉn màu hơn và cuối cùng là rất dễ bị ố vàng. Hơn nữa, tẩy trắng răng có thể làm hỏng dây thần kinh của răng và gây ra suy thoái nướu. Để có một nụ cười trắng sáng, bạn phải tạo màu trắng ấy từ bên trong. Thay vì sử dụng một hợp chất tẩy trắng từ bên ngoài, hãy bảo vệ vẻ trắng sáng đó từ bên trong.

Ngà răng có màu trắng tự nhiên. Còn men răng thực sự khá là trong, giống như thủy tinh vậy. Men cứng, khỏe mạnh và chắc chắn sẽ làm lộ ra màu trắng của ngà răng khỏe mạnh bên trong. Sức khỏe của ngà răng được phản ánh theo màu sắc răng. Vì vậy, cách tốt nhất để làm trắng răng luôn luôn là từ bên trong. Ngà răng được hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng, khoáng chất và vitamin tan trong chất béo sẽ tạo ra hàm răng trắng bóng, chắc khỏe. Trong các chương tiếp theo, bạn sẽ tìm hiểu cách làm thế nào để cải thiện sức khỏe của ngà răng và, từ đó cải thiện độ trắng sáng cho nụ cười của bạn.

Đúng là sự tích tụ cao răng và mảng bám có thể làm răng mất đi màu trắng ngà như ngọc trai. Răng bị bám màu màu khi bạn thưởng thức rượu vang đỏ, sinh tố xanh, nghệ, quả việt quất và các thực phẩm nhiều màu sắc khác. Điều này có thể dễ dàng được loại bỏ bằng cách đánh bóng răng bằng hỗn hợp baking soda và muối, được mô tả thêm trong “Chương 8 – Tám bước tự chăm sóc răng miệng”.

Ngoài các lớp này, mỗi chiếc răng còn chứa các mạch máu, dịch sọ và dịch nha khoa. Những chất lỏng quan trọng này kết nối răng với các chức năng sinh lý của cơ thể. Mỗi chiếc răng liên quan đến các đường kinh lạc khác nhau của “Khí”, hay còn gọi là năng lượng sống trong y học cổ truyền

Trung Quốc. "Khí" chứa các dòng điện năng vô hình chạy qua răng, kết nối chúng với trường thống nhất của cơ thể.



Như thế để bạn có thể thấy, mức độ rộng lớn và phức tạp của mỗi một chiếc răng, Chỉ một chiếc răng hàm thôi mà đã chứa đựng lượng ống tủy có tổng chiều dài đến hàng trăm mét rồi. Quy mô rộng lớn và phức tạp của các ống này hầu như không thể nào nắm bắt hết được, và đó là lý do vì sao việc rút tủy răng là vô cùng tai hại. Răng là một ma trận khoáng, bao gồm nhiều mô có mật độ và độ cứng khác nhau. Một khi bạn hiểu được sự sáng tạo phức tạp của từng chiếc răng, thật dễ dàng để tưởng tượng mức độ thiệt hại có thể gây ra bởi việc khoan, trám, rút tủy và nhổ răng. Nó giống như đặt một cái cưa xích vào răng của bạn vậy.

Tóm lại, xin hãy nhớ điều này: răng không chỉ là xương. Men răng là thực thể sống. Ngà răng là thực thể sống. Các ống tủy, mạch máu, dây thần kinh, nước bọt và nướu cũng vậy. Chúng là những sinh vật sống với khả năng tái sinh và chữa lành. Bên trong miệng của chúng ta là một cơ quan sống, toàn bộ hệ thống sinh thái sống. Giờ bạn có thể thấy vì sao giữ cho hệ sinh thái miệng khỏe mạnh, với tất cả các thành phần làm việc cùng nhau là rất quan trọng rồi đấy.

Nướu – Chiếc áo cổ lọ của răng

Một chiếc áo len cổ lọ tốt sẽ giữ cho bạn ấm áp và bảo vệ bạn khỏi cái lạnh. Nướu cũng làm điều tương tự cho răng. Khu vực nướu và răng gặp nhau được gọi là sulcus, và nó vô cùng quý giá. Nơi tiếp giáp giữa nướu và răng là một trong những chỗ quan trọng nhất cần phải bảo vệ. Nướu quấn quanh mỗi chiếc răng như một chiếc áo len cao cổ lọ; tuy nhiên, khi có sự phân rã hoặc tích tụ mảng bám dọc theo đường viền nướu, vi khuẩn sẽ xâm nhập, và để phản ứng lại, nướu bắt đầu rời khỏi răng. Triệu chứng này thường được gọi là hở chân răng. Lỗ chân răng khỏe mạnh sâu chưa đến 1/10 inch, nhưng khi nướu bắt đầu tuột ra khỏi răng, chiếc áo cổ lọ sẽ không còn vừa khít, lúc này nó bắt đầu trở thành "áo cổ thuyền". Điều này sẽ tạo cơ hội cho vi khuẩn tấn công vào phần răng không có men bảo vệ. Nó cũng khiến răng nhạy cảm hơn với thực phẩm và nhiệt độ nóng lạnh.

Nướu răng có thể tiếp tục bị tuột ra, và chiếc áo cổ thuyền sẽ ngày càng trở nên lỏng lẻo. Khi điều này xảy đến, răng hàm của bạn sẽ lộ ra, và lớp men bên dưới đường viền nướu cũng bắt đầu mòn dần. Khi gặp các triệu chứng sâu răng, chúng ta thường nghĩ rằng đó là răng đang gặp rắc rối. Tuy nhiên, hầu hết đều là do nướu gặp vấn đề, vì chúng là khu vực đầu tiên suy yếu. Người ta thường phải nhổ răng đi vì bệnh về nướu nhiều hơn là bệnh về răng.

Nướu là một mô tế bào mỏng và dễ bị viêm do đánh răng sai cách, dinh dưỡng kém và nhiều yếu tố khác sẽ thảo luận trong cuốn sách này. Tổn thương nhẹ thì được gọi là viêm nướu. Tổn thương nặng thì được gọi là viêm nha chu. Những bệnh về nướu như viêm nha chu thậm chí còn có liên quan đến việc sinh non, hội chứng ruột kích thích và các vấn đề về tim.

Thế nhưng, nướu bị viêm lại là một trong những vấn đề dễ chữa nhất. Thống kê cho thấy, ít nhất một nửa dân số mắc bệnh nha chu, hoặc bệnh về các mô bao quanh răng. Nhưng điều hầu hết mọi người không biết, đó là những bệnh tật này có thể được xoay chuyển trong vòng hai mươi bốn giờ, tùy thuộc vào về sức khỏe tổng thể của bạn. Thay vì sở hữu phần nướu

lỏng lẻo, tối màu, không khỏe mạnh, bạn có thể có nướu màu hồng nhuận khỏe mạnh, không chảy máu và có khả năng chống sâu răng mà không cần phẫu thuật. Phẫu thuật có thể giải quyết vấn đề tạm thời, nhưng nhiều người nhận thấy rằng, sau khi phẫu thuật từ 5 đến 10 năm, nướu của họ lại bị thoái hóa khi vẫn giữ thói quen vệ sinh răng miệng và dinh dưỡng không hiệu quả.







Hãy nhớ rằng, nướu của bạn là thực thể sống, và nếu được chăm sóc đúng cách, chúng có thể tự tái tạo. Ngay cả khi đã từng đến thăm khám ở chỗ bác sĩ nha khoa, nướu của bạn bị chảy máu và răng của bạn nhạy cảm với nhiệt độ nóng lạnh, với một vài thay đổi trong thói quen hàng ngày, mô nướu sẽ nhanh chóng lành lại. Chúng ta sẽ xem xét những thói quen chữa bệnh mới trong “Chương 8 – Tám bước tự chăm sóc răng miệng” nhé!

Siêu nước bọt

Nước bọt cực kỳ quan trọng đối với chức năng của răng miệng. Các tuyến nước bọt chính bao gồm tuyến mang tai, tuyến dưới màng cứng, tuyến dưới lưỡi và tuyến hàm dưới.

Được xem như một trong những siêu anh hùng của miệng, nước bọt có chứa những hóa chất và enzyme chỉ tồn tại để chăm sóc cho răng. Răng khỏe mạnh tồn tại trong một biển nước bọt, một biển dung dịch có tính kiềm. Hãy tưởng tượng miệng của bạn là một rạn san hô và răng của bạn là san hô, được bao quanh bởi một đại dương nước bọt có tính kiềm. Được tắm táp cả ngày trong một dung dịch có độ pH xấp xỉ 7, đó chính xác là những gì răng và nướu của bạn cần. Khi răng được bôi trơn trong nước bọt, chúng sẽ ở trạng thái khỏe mạnh tuyệt đối. Và trong trạng thái này, chúng có thể chữa lành và ngăn ngừa rất nhiều bệnh sâu răng.

Tùy theo chất lượng của nước bọt, nó có thể tái tạo hoặc làm mất đi khoáng chất của răng. Nước bọt kiểm soát hệ vi khuẩn trong khoang miệng, xử lý thức ăn cho hệ tiêu hóa và sản xuất các hormone quan trọng. Nó là một dung dịch muối có chứa enzyme, peptide, khoáng chất và bicarbonate. Khi các ion bicarbonate được liên kết với dòng nước bọt lành mạnh, và nồng độ các ion này cao hơn, sẽ giúp duy trì độ kiềm phù hợp cho nước bọt. Nếu nước bọt có tính axit quá cao, nó sẽ hòa tan men và tạo ra một môi trường hỗ trợ cho vi khuẩn. Miệng có tính axit càng lâu, càng gây hại cho men răng. Nước bọt có tính kiềm quá cao cũng sẽ gây bài tiết canxi dư thừa, và tạo ra sự tích tụ vôi răng.



Câu chuyện bên ngoài: Vi khuẩn

Khoang miệng là môi trường hoàn hảo cho cả vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại cư trú và phát triển. Nếu bạn có một chỗ bị sâu trên răng, bạn nên xem đó như một vết thương hở, một lỗ hỏng trên men răng. Nếu có vết thương hở trên tay, bạn sẽ chăm sóc bằng cách giữ cho nó sạch sẽ và thoáng khí. Chữa lành vết thương trong miệng cũng tương tự như vậy.

Chỗ sâu chính là triệu chứng cho một vấn đề lớn hơn đối với sức khỏe răng miệng. Lý thuyết axit cho rằng, tất cả bệnh sâu răng đều là do vi khuẩn gây ra nồng độ axit cao. Khoa học đã chứng minh, vi khuẩn không phải là nguyên nhân duy nhất, chúng chỉ là một trong những nguồn gây sâu răng. Vi khuẩn ăn thức ăn còn lại trong khoang miệng, sau đó bài tiết ra chất thải. Việc này tạo ra một lớp màn, hay còn gọi là mảng bám, tích tụ trên răng, lưỡi, mô má và nướu. Mảng bám là khu vực làm tổ lý tưởng cho vi trùng, và có thể phát triển thành ổ vi trùng. Những ổ vi khuẩn liên tục hình thành trên răng và dọc theo đường viền nướu, sau đó sẽ bong ra. Những vi khuẩn này cũng dễ lây lan. Khi các ổ vi khuẩn này phát triển, mảng bám sẽ trở thành cao răng, và cuối cùng cứng lại thành vôi răng. Mảng bám, cao răng và vôi răng sẽ ngăn nước bọt thực hiện công việc của mình: phủ một lớp bảo vệ lên răng. Không có lớp phủ bảo vệ đó, men suy yếu và sâu răng bắt đầu hình thành.

Giai đoạn đầu tiên được gọi là sâu men răng. Đó là một tổn thương trên men răng, bề mặt men răng bắt đầu bị tấn công, với dấu hiệu là những đốm nâu xuất hiện. Tin tốt là khi vi khuẩn được loại bỏ và chế độ ăn uống được cải thiện, các đốm nâu sẽ không xuất hiện nữa và dần được chữa lành.

Câu chuyện bên trong: Sự trở lại của chiếc bàn chải vô hình

Trên đây là nguyên nhân bên ngoài gây ra sâu răng. Ngoài ra còn có một nguyên nhân bên trong nữa; Đó là câu chuyện mà không phải nha sĩ nào cũng biết. Một phần của quá trình sâu răng diễn ra bên trong răng, và việc này có liên quan đến dịch răng, hay còn gọi là bàn chải đánh răng vô hình của chúng ta. Răng được nuôi dưỡng từ chân răng, giống như rễ cây hút chất dinh dưỡng vào cây vậy. Những chất dinh dưỡng này chỉ đến từ chế độ ăn uống của chúng ta, một chế độ mà tôi hy vọng là tinh khiết và lành mạnh. Chế độ ăn uống cũng đóng một vai trò quan trọng cho khả năng bảo vệ của tính kiềm trong nước bọt. Trong chương 5, chúng tôi sẽ khám phá một cách tuyệt vời để điều chỉnh chế độ ăn uống của bạn, giúp bạn có thể kiềm hóa nước bọt.



Răng là thực thể sống và được lập trình để tự chữa lành, vì vậy chúng biết chính xác phải làm gì khi sâu răng bắt đầu ủ bệnh. Với môi trường phù hợp, nếu một chỗ sâu bắt đầu hình thành, ngà răng sẽ phản ứng bằng cách gửi nguyên bào ngà đến chỗ sâu, nơi chúng bắt đầu quá trình chữa lành bằng cách sản sinh ra một lớp ngà thứ cấp. Nước bọt cũng hỗ trợ cho quá

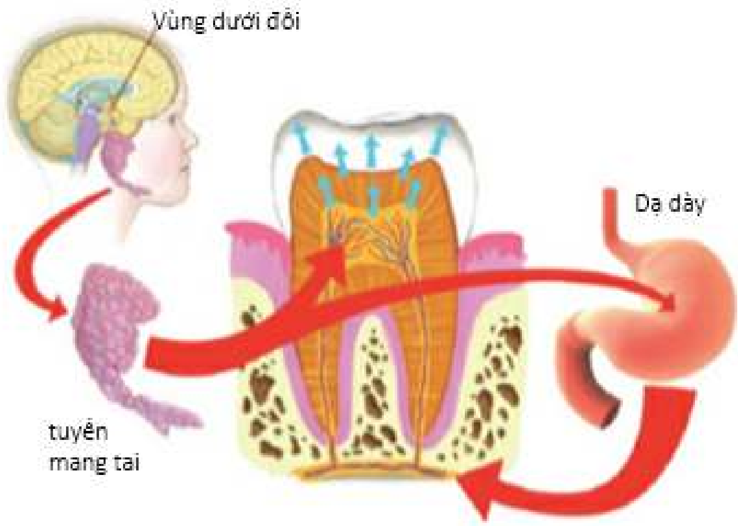
trình hồi phục này, vì vậy nếu bạn có thể giữ nước bọt trong tình trạng phù hợp, nó sẽ giúp bảo vệ răng và chống lại cả những chỗ sâu nghiêm trọng. Bác sĩ Robert O. Nara giải thích:

> Chỗ sâu răng có thể chỉ là một vài đốm nâu lác đác trên răng, cũng có thể là cả chiếc răng đã mục ruỗng từ chân nướu; và phần thân răng mới sẽ chẳng bao giờ mọc lại. Những chỗ sâu nhỏ sẽ có thể lành lại và hồi phục đáng kể. Còn đối với một chiếc răng bị sâu nghiêm trọng, phần gốc răng sẽ cứng lên. Thay vì mềm và dễ bị thương tổn, nó sẽ phát triển thành một lớp mô dày. Một chiếc răng được chữa lành vẫn có khả năng chống lại sâu răng, miễn là điều kiện trong khoang miệng phù hợp.

Trục nội tiết Tuyến mang tai – Tuyến yên vùng dưới đồi

Hình ảnh minh họa cho đường đi của trục nội tiết Tuyến mang tai – Tuyến yên vùng dưới đồi. Đây là cơ chế cơ thể duy trì dòng chảy của dịch răng. Sự giao tiếp được kích hoạt bởi hành động nhai, khi các dây thần kinh ở niêm mạc miệng và lưỡi bắt đầu phân biệt chất dinh dưỡng. Các chất nền khởi động các kích thích thần kinh, báo hiệu cho vùng dưới đồi. Vùng dưới đồi phản ứng bằng cách truyền thông điệp đến tuyến mang tai, để sản sinh ra nội tiết tố. Dịch tiết này tổng hợp dịch răng đang tuôn chảy. Như vậy, hormone từ tuyến dưới tai cũng liên quan đến sự hình thành của răng và điều chỉnh hướng dòng chảy của dịch răng.

Tuyến mang tai là tuyến nước bọt lớn nhất, liền kề với tai trong. Phía trước tuyến là xương hàm và cơ masseter (còn gọi là cơ cắn). Bề mặt sâu của tuyến nằm dọc phía sau họng, gần amidan. Khi hormone tuyến mang tai được sản sinh đầy đủ, chất lỏng chảy vào răng và cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe răng miệng tối ưu. Khi việc sản xuất hormone tuyến mang tai bị ảnh hưởng bất lợi, dòng chất lỏng sẽ đảo ngược.



Lưu lượng bạch huyết nha khoa

Tiến sĩ Ralph Steinman đã xác định một số chất gây ức chế, đảo ngược dòng chảy của dịch răng. Một trong những chất này là đường ăn kiêng, hoặc sucrose. Trong trường hợp bạn không ăn nhiều đường và carbohydrate, dịch sẽ chảy vào trong răng. Còn khi ăn nhiều đường và carbohydrate như bánh mì, ngũ cốc (loại đóng hộp, ăn chung với sữa), mì ống, gạo và bánh ngọt, thì sẽ chẳng có dòng chảy dịch răng nào cả.

Insulin từ tuyến mang tai là một trong những chất có ảnh hưởng chính. Những thực phẩm làm tăng nồng độ insulin trong máu, chẳng hạn như carbohydrate tinh chế và đường, sẽ ảnh hưởng đến hướng của dòng chảy dịch răng. Đường làm tăng nồng độ insulin và ức chế vùng dưới đồi hoạt động bình thường. Lượng đường trong máu cao mỗi ngày sẽ ngăn chặn lưu lượng của dịch răng. Trục nội tiết sẽ ngay lập tức phản ứng khi có sự thuyên giảm lượng đường trong chế độ ăn xuống mức bình thường.

Trái với lý thuyết axit, đường trên bề mặt răng không phải là yếu tố khởi đầu của sâu răng. Một số nha sĩ có thể cho phép bệnh nhân sử dụng đồ uống có đường và có ga. Có lẽ đó cũng là lý do, tại sao một số nha sĩ tặng kẹo mút cho các bệnh nhi, miễn là các bé đánh răng ngay sau khi ăn. Răng thực sự có thể xử lý đường trên bề mặt của chúng. Sâu răng là một căn bệnh có hệ thống, gây ra bởi đường và carbohydrate biến tính, gây ức chế và làm

thay đổi tín hiệu gửi đến hệ thống nội tiết. Chứ sâu răng không xuất phát từ một mảnh thức ăn còn dính trên răng. Tuy nhiên, Tiến sĩ Hal A. Huggins cũng nhắc nhở chúng ta; “Điều này không có nghĩa là bạn có thể lười đánh răng đâu nhé!”.



Một chế độ ăn sử dụng nhiều thực phẩm chế biến, chất phụ gia, và thiếu hụt chất dinh dưỡng cũng sẽ làm đảo ngược dòng chảy của dịch răng. Trong một cuộc trò chuyện giữa Huggins và Steinman (Huggins cũng chính là người hướng dẫn củaSteinman), Steinman đã cho chúng ta một tin tốt:

> Huggins: Dịch răng có thể chữa lành cho khoang miệng đang có sâu răng và nước bọt có độ axit cao không?
> Steinman: Có chứ! Chỉ đơn giản bằng cách thay đổi chế độ ăn thôi. Hầu hết các loại thực phẩm làm đảo ngược dòng chảy đều là thực phẩm tinh chế. Khi trẻ em ở vào khoảng 2 hoặc 3 tuổi, răng vĩnh viễn đã bắt đầu hình thành trong xương hàm. Nếu bị thiếu vitamin C, D hoặc A trong quá trình vôi hóa [khi răng đang hình thành], thì răng của trẻ sẽ có khả năng chống chịu bệnh tật kém hơn.

Các vitamin và khoáng chất thực sự là rất cần thiết để tổng hợp mô răng mới và duy trì các quy trình điện hóa của cơ thể. Sự thiếu hụt khoáng chất

báo hiệu cho cơ thể lấy khoáng chất từ răng và xương để bổ sung cho các cơ quan khác. Thành phần dinh dưỡng của chế độ ăn rất quan trọng cho việc tiết hormone parotid, vì nó được kích hoạt thông qua các chất phân tử của dưỡng chất thực vật. Trong các nghiên cứu của Steinman, việc bổ sung đồng, sắt và mangan vào chế độ ăn ít đường sẽ gần như giúp loại bỏ hoàn toàn bệnh răng miệng. Chỉ riêng việc sử dụng phốt pho đã làm giảm tốc độ phân hủy xuống 86%. Phốt pho cũng ngăn ngừa sự teo và co rút của tuyến mang tai, liên quan đến việc ăn nhiều đường. Tôi sẽ cung cấp nhiều thông tin hơn về các vitamin và khoáng chất quan trọng cho răng khỏe mạnh trong Chương 5 của cuốn sách này.

Ngoài ra còn có nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến dòng chảy của dịch răng. Sự căng thẳng, thường sản sinh ra cortisol, cùng với những khoảng thời gian nội tiết tố đạt mức cao nhất trong cuộc sống hàng ngày, có thể gây bất lợi cho nguồn nội tiết tố và gây cản trở dòng chảy của dịch răng. Sự thay đổi nội tiết tố, chẳng hạn như hoạt động của tuyến giáp thấp, mang thai, tuổi thiếu niên và tăng trưởng ở trẻ em có thể ảnh hưởng đến dòng chảy của dịch răng và làm cho răng dễ bị sâu răng. Thiếu vận động và hệ bạch huyết hoạt động trì trệ cũng sẽ ảnh hưởng đến trục nội tiết giữa tuyến mang tai và tuyến yên vùng dưới đồi. Thuốc, hóa chất chăm sóc răng miệng, thuốc kháng sinh và fluoride ức chế một cách có hệ thống vùng dưới đồi và đảo ngược hoạt động của tuyến mang tai.

Phần lớn hoạt động tiết hormone của các tuyến vẫn còn là một bí ẩn. Chúng tôi biết rằng, các tuyến sẽ tiết ra những chất bôi trơn tốt nhất, giao tiếp và phối hợp với nhau trên khắp cơ thể. Và mặc dù các tuyến của chúng ta nhỏ bé về mặt vật lý, nhưng chúng có khả năng lưu trữ độc tố rất lớn: tuyến giáp sẽ loại bỏ hầu hết các bức xạ và tuyến tùng tích tụ nhiều fluoride nhất. Tuyến mang tai có thể phản ứng với bức xạ điện thoại di động với các khối u, trong khi Florua gây ức chế sự sản sinh hormone của tuyến này. Vâng, đó cũng chính là loại fluoride mà bạn tìm thấy trong kem đánh răng của mình.

3

Những thứ nguy hại khi nuốt phải

Sự thật về kem đánh răng, nước súc miệng và bàn chải đánh răng

Từ bé đến lớn, tất cả mọi người chắc chắn đều đã từng dùng kem đánh răng. Đây được xem là một trong những thói quen tốt, giúp ngăn ngừa sâu răng và giữ cho khoang miệng sạch sẽ. Bạn có thể đã nhiều lần được nghe lời khuyên như: nếu bạn thường xuyên chải răng, dùng chỉ nha khoa và đến nha sĩ để kiểm tra hai lần một năm, bạn sẽ có sức khỏe răng miệng tốt. Mặc dù vậy, nhiều người phát hiện ra rằng, cho dù có nghiêm túc thực hiện những thói quen tốt này, họ vẫn gặp các vấn đề về răng miệng như sâu răng, chảy máu nướu, hơi thở có mùi, v.v...

Nếu kem đánh răng thật sự là chất làm sạch kỳ diệu cho răng, tại sao tỷ lệ sâu răng ngày nay lại ở mức cao nhất mọi thời đại? Và tại sao hầu hết các loại kem đánh răng đều có đính kèm một miếng nhãn cảnh báo lớn với dòng chữ "có thể gây nguy hiểm khi nuốt phải"?



Các hóa chất được sử dụng trong kem đánh răng thương mại không phải là những thứ bạn muốn cho vào miệng đâu. Những thành phần tổng hợp này thích hợp cho các mục đích công nghiệp hơn là làm sạch các mô tế bào mỏng manh của cơ thể, hay nuôi dưỡng sức khỏe răng miệng. Sau khi biết về các thành phần hóa học này, tôi chuyển sang dùng kem đánh răng từ cửa hàng thực phẩm sức khỏe, nhưng rồi sau đó, tôi nhận ra rằng chúng cũng chứa các thành phần tổng hợp và có hại. Tôi thấy ngay cả khi một sản phẩm có chứa chiết xuất thảo dược, thì hàm lượng quá nhỏ của những chiết xuất này cũng không đủ để mang lại lợi ích hiệu quả cho hệ sinh thái trong khoang miệng.

Đánh răng bằng các hóa chất này có thể gây hại cho sức khỏe của chúng ta. Bất cứ thứ gì chúng ta cho vào miệng, đều được hấp thụ vào cơ thể qua lớp niêm mạc trong miệng; Điều này đặc biệt đúng khi một người đang bị chảy máu nướu răng. Lúc đó, bất cứ thứ gì trong miệng cũng sẽ đi trực tiếp vào máu. Bên trong khoang miệng, các mô ẩm trên thành má (hay còn gọi là biểu mô) thì vô cùng mỏng. Những hóa chất và chất tổng hợp này có thể gây phân hủy collagen, cản trở hormone, làm tổn thương lớp biểu mô mỏng manh, xáo trộn hệ vi sinh vật trong đường tiêu hóa, và cuối cùng khiến sức khỏe suy yếu. Để giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt về những gì bạn đưa vào cơ thể, tôi xin liệt kê dưới đây danh sách những hóa chất thường thấy trong kem đánh răng và thực sự có hại nếu nuốt phải:

- **Fluoride**: trái với những chiến dịch marketing lừa gạt, sâu răng không phải là do thiếu flour. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ đã liệt fluoride vào danh sách những chất độc hại cho hệ thần kinh. Fluoride tác động vào các quá trình sinh hóa quan trọng của cơ thể, làm hỏng nướu, gây gián đoạn quy trình sản xuất collagen, và ức chế hoạt động của enzyme. Fluoride tích tụ trong cơ thể, đặc biệt là ở tuyến tùng, làm giảm chỉ số IQ, hình thành các chất lắng đọng trong não liên quan đến bệnh Alzheimer (hội chứng suy giảm trí nhớ - chú thích của người dịch), kích thích trẻ dậy thì sớm, và còn nhiều vấn đề khác nữa.
- **Propylene glycol**: một số nhãn hiệu kem đánh răng có chứa propylene glycol (PG), thường được sử dụng làm chất chống đông và khử mùi máy bay. Propylene được sản xuất từ nhiên liệu hóa thạch trong quá trình lọc dầu. Mặc dù ít nguy hiểm hơn so với người "bà con"ethylene glycol, PG vẫn có thể gây kích ứng da, niêm mạc và làm tăng độ axit tổng thể của cơ thể, dẫn đến tình trạng nhiễm toan chuyển hóa. Mặc dù lượng PG trong kem đánh răng có thể nhỏ, nhưng việc sử dụng nhiều lần mỗi ngày khiến nó hoàn toàn có khả năng gây hại cho cơ thể.
- **Các sắc tố màu FD & C**: thuốc nhuộm và sắc tố không phục vụ cho mục đích sức khỏe trong các sản phẩm nha khoa, và chúng có thể có tác dụng phụ. Than đá, cặn carbon và màu có nguồn gốc từ phòng thí nghiệm được công nhận là chất có nguy cơ gây dị ứng, và có tiền sử gây ra chứng tăng động ở trẻ em trong hai mươi năm qua. Nhiều chất phụ gia, màu thực phẩm, dược phẩm và mỹ phẩm (FD & C) được Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) phê duyệt đã bị nhiễm độc kim loại nặng và có thể tích tụ trong cơ thể.
- **Triclosan**: hóa chất sinh học này là một loại thuốc trừ sâu đã được đăng ký. Nó được dùng để phá hủy các hệ sinh thái thủy sinh nhạy cảm. Đây cũng là một chất kháng khuẩn được FDA chấp thuận sử dụng trong kem đánh răng để ngăn ngừa viêm nướu. Do các nghiên cứu gần đây cho thấy, rriclosan có thể làm biến đổi quy trình sản sinh

hormone, nên hiện nay nó đang được FDA xem xét lại. Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia đã công bố một nghiên cứu cho thấy, triclosan có khả năng làm suy yếu các chức năng cơ bắp của những người tham gia khảo sát.

- Đặc tính kháng khuẩn của Triclosan bắt đầu được các nhà sinh học quan tâm. Dữ liệu phòng thí nghiệm cho thấy, có mối liên hệ giữa phơi nhiễm và kháng thuốc chống vi trùng. Ngoài ra, triclosan đang dần tạo nên những tác động không mấy tốt đẹp cho môi trường: nó bám dính vào các vật thể rắn trên ao hồ, sông, suối và tích tụ theo thời gian, gây ra nhiều vấn đề cho đời sống thủy sinh.
- **Những chất tạo ngọt nhân tạo**: saccharin, sorbitol và xylitol thường được bổ sung để cải thiện hương vị của kem đánh răng. Saccharin là một chất thay thế đường có nguồn gốc từ dầu mỏ, có liên quan đến ung thư từ những năm 1970. Sorbitol được sản xuất bằng cách làm giảm glucose, và không hề có giá trị dinh dưỡng. Xylitol được tìm thấy trong nhiều loại trái cây và rau, nhưng để sản xuất theo kiểu công nghiệp, nó được chiết xuất từ cây gỗ cứng và hạt ngô. Cả sorbitol và xylitol đều không thể hấp thụ hoàn toàn, vì vậy nếu nuốt phải, chúng có thể gây ra một loạt các vấn đề về đường tiêu hóa, đặc biệt là ở trẻ em, bao gồm tiêu chảy, đau bụng và đầy hơi. Một số nhà sản xuất kem đánh răng cho rằng xylitol có lợi cho răng và nướu, giết chết vi khuẩn, kiềm hóa nước bọt và kích thích tái tạo lại răng. Những tuyên bố này khá sai lệch vì hai thử nghiệm lâm sàng không tìm thấy bằng chứng thuyết phục nào về điều này.
- **Ethanol**: khi mọi người thấy mình có vấn đề về hơi thở hoặc nướu, một trong những điều đầu tiên họ làm là ra ngoài và mua một chai nước súc miệng lớn. Là một trong những tác nhân gây ung thư khoang miệng, bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng ethanol là thành phần chính trong hầu hết các loại nước súc miệng. Rượu isopropyl và ethanol (chất cồn làm từ ngũ cốc) là những dung môi rất khô và kích ứng được làm từ propylene, một dẫn xuất của dầu mỏ. Chúng đã

được công bố là gây ra khoảng ba mươi sáu nghìn trường hợp ung thư khoang miệng mỗi năm.

- **Chất tẩy rửa và chất hoạt động bề mặt**: có trong kem đánh răng để giúp việc đánh răng trở nên thật dễ chịu sảng khoái, với thật nhiều bọt và tẩy sạch sẽ. Làm gì có loại kem đánh răng nào không có có chất tẩy rửa và chất hoạt động bề mặt? Các chất hoạt động bề mặt, như natri laureth sulfate (SLES), ammonium laureth sulfate (ALES), sodium lauryl sulfate (SLS), và ammonium lauryl sulfate (ALS), là những chất gây kích ứng da, hormone và chất gây rối loạn nội tiết. SLS phá vỡ lớp bảo vệ tự nhiên của da, và gây chảy máu nướu răng. Nó cũng cho phép các hóa chất khác thâm nhập bằng cách tăng độ thẩm thấu của da lên khoảng một trăm lần.
- **Trisodium phosphate**: từng được sử dụng rộng rãi trong các dung dịch lau chùi gia dụng và chất tẩy rửa. Cho đến những năm 1960, các nhà khoa học mới phát hiện ra rằng trisodium phosphate (TSP) làm sinh sôi quá nhiều tảo trong sông hề của chúng ta, và các nhà sản xuất sản phẩm buộc phải loại bỏ phosphate ra khỏi sản phẩm của họ. Ngày nay, nó vẫn được bán tại các cửa hàng đồ gia dụng như một chất tẩy rửa và tẩy nhờn cực mạnh. Với độ pH là 12, có tính kiềm cao, TSP có thể ăn mòn da. Nó được sử dụng trong kem đánh răng như một chất tẩy rửa, và cân bằng môi trường có tính axit cao do hợp chất carbome sinh ra (Carbome là một hợp chất cao phân tử, được sử dụng làm tác nhân xúc tác cho các loại mỹ phẩm chăm sóc da và tóc. Công dụng chính của Carbomer là tạo độ chắc, độ kết dính, nhũ hóa cho sản phẩm – chú thích của người dịch). Khi tiêu thụ, TSP làm giảm sự tích tụ axit lactic, điều này có thể quan trọng vì chất ngọt nhân tạo trong kem đánh răng được chuyển hóa thành axit lactic. Theo thời gian, trisodium phosphate sẽ gây tổn thương, khối u, chảy máu nướu và viêm dây thần kinh. Nó còn có thể gây hại cho gan.
- **Glycerin**: loại gel trơn, trong suốt này là một chất độn và dẫn xuất rẻ tiền được sử dụng rộng rãi và trong các chất có nồng độ thấp, và hoạt

động như thành phần chủ lực. Glycerin được làm từ hỗn hợp các loại rau của khô được xử lý, tẩy trắng và khử mùi nhiều lần, tạo ra dung dịch lỏng, nhớt và có kết cấu tương tự như mật đường. Glycerin bọc quanh răng và ngăn nước bọt thực hiện công việc chính của mình là tái tạo lại men răng.

- **Canxi**: canxi cacbonat được thêm vào kem đánh răng vì nhiều lý do có mục đích. Nó là một chất làm sạch theo kiểu mài mòn, giúp loại bỏ cao răng và mảng bám. Đây cũng là một tác nhân gây tê khiến cho răng không nhạy cảm với sự thay đổi của nhiệt độ. Ngoài ra, các nhà sản xuất lập luận, dựa trên rất ít bằng chứng lâm sàng, rằng canxi cacbonat sẽ giúp khoáng hóa men răng từ bên ngoài, giúp cho răng chắc khỏe. Chủ yếu được tìm thấy trong vỏ trứng, vỏ sò, đá vôi, phấn, đá cẩm thạch và các loại đá khác, canxi cacbonat không phải là chất tan được trong nước hay dễ dàng tham gia các quá trình sinh hóa khác. Vì vậy khi ăn vào nó có thể gây vôi hóa, sỏi thận, hạ canxi máu và các vấn đề về khớp.
- **Hương liệu**: "Hơi thở bạc hà thơm mát" là câu tiếp thị phổ biến mà tất cả chúng ta đều biết từ quảng cáo. Hương liệu được thêm vào các sản phẩm chăm sóc răng miệng để khỏa lấp đi mùi vị cực kì khó chịu của các chất tẩy rửa như SLS trong kem đánh răng. Hầu hết các sản phẩm đều có chứa tinh dầu bạc hà giả (chất menthol) hay tinh dầu quế giả (cinnamaldehyd). Các dẫn xuất tổng hợp này được tạo ra trong phòng thí nghiệm chứ không phải từ chính loại thực vật đó. Ví dụ như, cinnamaldehyd được sản xuất bằng cách ngưng tụ benzaldehyd, acetaldehyd (một chất có thể gây ung thư), natri hydroxit (dung dịch kiềm), canxi hydroxit (vôi ngậm nước), axit hydrochloric hoặc natri ethylate (một chất ăn mòn). Xong, thơm lừng! Thế nhưng mùi hương quế thật sự phải được làm từ tinh dầu vỏ quế, còn hương bạc hà thật sự phải được làm từ tinh dầu của cây bạc hà. Những loại tinh dầu đích thực này mới mang lại lợi ích kháng khuẩn và tái tạo cho khoang miệng và cơ thể chứ.

- **Carbome**: đây là polymer của axit acrylic, một trong những sản phẩm phụ của ngành công nghiệp sản xuất xăng. Nó là một loại bột trắng, nhẹ, hấp thụ nước, và do đó được sử dụng để làm đặc các chất lỏng thành dạng sệt, cũng như kết dính để chúng không bị phân rã. Carbomer chỉ đơn giản được dùng để tạo ra hình mẫu chuẩn cho kết cấu của kem đánh răng.

  Các polyme này có tính axit rất cao, đòi hỏi cần có một hóa chất khác để trung hòa, sao cho không làm bỏng miệng; những hóa chất này thường không được liệt kê trên nhãn. Chúng có thể là natri hydroxit, tetrasodium EDTA hay triethanolamine (TEA).
- **Silica ngậm nước**: silica là một hợp chất tự nhiên phong phú được tìm thấy trong cát, opal, granit và các khoáng chất khác. Nó cũng được tìm thấy trong đất tảo cát (một loại bột đến từ thành tế bào hoặc vỏ của tảo cát, hoặc các sinh vật dưới nước – chú thích của người dịch). Silica ngậm nước là một chất mài mòn trong kem đánh răng, được sử dụng để đánh bóng và chà xát lên bề mặt răng của bạn (đừng nhầm lẫn nó với silica tinh thể, rất độc). Silica là một sản phẩm tự nhiên vô hại; tuy nhiên, chính các chất ô nhiễm và độc tố có thể tích tụ trong nó qua quá trình sản xuất hoặc tinh chế mới là vấn đề.
- **Carrageenan**: chất keo giống như gel này được chiết xuất từ rong biển đỏ, nghe có vẻ an toàn và tự nhiên, vì thế nó thường được cấp phép vô tội vạ. Nhưng các nghiên cứu khoa học gần đây đã ghi nhận mối tương quan giữa carrageenan và rối loạn tiêu hóa, ung thư ruột kết cùng các vấn đề miễn dịch khác.

  Tôi hy vọng sẽ không có ai đang lỡ nuốt phải kem đánh răng. Hóa chất tạo bọt trong miệng của bạn không hề tạo ra một hệ sinh thái khoang miệng tối ưu. Chúng ta đâu ai muốn cơ thể mình tiếp xúc với những thứ không thể nuốt vào. Một trong những bệnh phổ biến nhất ở Bắc Mỹ là chảy máu nướu răng, chính là cách cơ thể phản ứng với vi khuẩn xâm nhập vào khoang miệng. Bởi vì nó quá phổ biến, nhiều người thường bỏ qua bằng cách gán nó cho răng nhạy cảm. Ngành

quảng cáo đã thuyết phục rằng, tất cả những gì chúng ta cần làm để giải quyết triệu chứng không mấy nghiêm trọng nà,y là mua một sản phẩm cho răng nhạy cảm. Mọi người sau đó mua nhãn hiệu kem đánh răng đặc biệt nào đó và các triệu chứng dường như có thuyên giảm. Tuy nhiên, thực ra các triệu chứng chỉ bị che dấu đi, vì những loại kem đánh răng này chỉ gây tê khoang miệng mà không hề chữa lành cho răng nhạy cảm hay bệnh chảy máu và nướu. Nếu bạn bị chảy máu nướu, và thật sự nguyên nhân là do một số hoạt chất trong kem đánh răng gây ra thì bất cứ thứ gì trong miệng cũng sẽ đi thẳng vào máu của bạn.

Một trong những bước quan trọng nhất trong việc tự chăm sóc răng miệng thành công, là ngừng sử dụng tất cả các sản phẩm thương mại, và thay thế chúng bằng muối, baking soda, bàn chải đánh răng khô cùng các liệu pháp từ thực vật để bắt đầu quá trình chữa lành.

Bàn chải đánh răng

Hãy nói về bàn chải đánh răng nhé. Có lẽ bạn đang có một chiếc bàn chải đánh răng bị toe ra sau một vài tháng sử dụng. Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng, đây là dấu hiệu cho thấy đã đến lúc thay bàn chải đánh răng. Trong thực tế, nó đang nói với bạn một điều khá khác biệt: rằng bạn đang sử dụng quá nhiều áp lực khi bạn chải. Bạn cần phải chải nhẹ đến mức sau 6 tháng, bàn chải đánh răng của bạn trông vẫn giống như ngày bạn mua, chứ không phải là một phiên bản bị toe ra như thế này.



Trong Chương 8 – Tự chăm sóc răng miệng trong tám bước, tôi khuyên bạn nên sử dụng hai loại bàn chải đánh răng: dùng tay và dùng điện. Tôi đã được tận hưởng một chiếc bàn chải đánh răng kích hoạt ánh sáng ion trong 10 năm qua. Nó là một chiếc bàn chải đánh răng bằng tay sử dụng ánh sáng để ion hóa nước bọt. Còn bàn chải đánh răng điện rất tốt để học cách thay đổi thói quen đánh răng của bạn, bằng việc giới thiệu những nơi trong miệng mà bạn không biết mình có thể với tới không. Tôi thấy có rất ít sự khác biệt giữa các bàn chải giá cao và giá phải chăng. Nếu bạn muốn mua bàn chải đánh răng điện, hãy mua một chiếc bàn chải có đầu tròn, để có thể dễ dàng chải sạch những khu vực khó tiếp cận như phía sau răng cửa và răng hàm. Và hãy nhớ luôn luôn sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, cho cả loại dùng điện và dùng tay.

Chơi đùa với chỉ nha khoa

Bạn dùng chỉ nha khoa mỗi ngày! Thật tuyệt vời! Nếu bạn dùng chỉ nha khoa với dầu thực vật, thì thậm chí còn tốt hơn nữa. Bổ sung tinh dầu vào chỉ nha khoa thật sự là một cuộc cách mạng, bởi vì tinh dầu có thể tiếp cận với vi khuẩn trong những không gian quá nhỏ hẹp mà chỉ nha khoa không để chạm tới. Chỉ nha khoa dùng để lấy thức ăn ra, và tinh dầu mang đến các phân tử thực vật mạnh mẽ của mình giúp làm sạch các mảng bám và vi khuẩn. Để biết thêm thông tin và khuyến nghị về các loại tinh dầu, vui lòng xem Chương 9 – Những loại thực vật hữu ích. Nếu bạn chưa từng dùng chỉ nha khoa, nướu của bạn có thể bị chảy máu một chút. Nhưng điều này sẽ không còn nữa khi bạn dùng chỉ nha khoa hai đến ba lần một ngày, trong hai hoặc ba ngày, đặc biệt nếu bạn bổ sunh thêm tinh dầu thực vật. Nếu có vấn đề với một chiếc răng nào đó, bạn nên dùng chỉ nha khoa để làm sạch nó kĩ hơn, và bạn có thể thấy nó được cải thiện chỉ trong vài ngày.



Thay đổi các thói quen

Nhiều người trong chúng ta thấy chăm sóc răng miệng hàng ngày là một việc thật buồn tẻ, vì vậy chúng ta có xu hướng đánh răng và dùng chỉ nha khoa một cách hờ hững. Tuy nhiên, sự chú tâm sẽ mang lại bầu không khí tươi mới cho những thói quen hàng ngày của bạn, và hãy bắt đầu bằng việc đánh răng. Thay vì cho một miếng kem đánh răng lên bàn chải ướt, đứng chôn chân bên bồn rửa mặt với vòi nước đang chảy ào ào, và sau đó chải răng qua quýt với rất nhiều bọt trong vòng hai mươi giây, bạn hãy thử đánh răng ở chỗ nào khác xem! Có thể là dưới vòi hoa sen hay trong bồn tắm, thậm chí là ở ngoài trời hay ngay bên bàn làm việc cũng được. Khi bạn thay đổi vị trí, bạn sẽ ngạc nhiên về sự chú tâm của mình. Bất cứ khi nào tôi có cơ hội, nơi yêu thích của tôi để đánh răng là bên bờ biển, với ánh sáng mặt trời kích hoạt bàn chải đánh răng ion của tôi.

Sử dụng bàn chải đánh răng khô cũng tốt hơn là bàn chải ướt. Nhẹ nhàng chải răng bằng bàn chải khô rồi súc miệng thật kỹ sẽ giúp loại bỏ nhiều vi khuẩn và mảng bám hơn, so với việc sử dụng bàn chải ướt cùng kem đánh răng thông thường. Nếu bạn muốn thêm một cái gì đó vào bàn chải của bạn, hãy thử một chút baking soda. Nước bọt tương tự về mặt sinh hóa với baking soda, và điều đó làm cho baking soda hài hòa và phù hợp với môi trường khoang miệng, cũng như là một công cụ tuyệt vời để giữ cho răng của bạn sạch sẽ. Baking soda còn có tính kiềm, và đó chính xác là những gì nước bọt cần. Việc bổ sung thêm một giọt dầu thực vật vào bàn chải khô

thậm chí còn tốt hơn nữa. Nó sẽ giúp kháng lại các loại nấm, vi-rút, vi khuẩn và lipophilic thường hay thâm nhập vào nướu.

Bạn cũng không nên đánh răng ngay sau bữa ăn. Nếu chải răng quá sớm sau khi ăn, nước bọt sẽ không có thời gian để hiệu chỉnh độ kiềm nhẹ của nó ở mức pH 7. Bạn chỉ nên súc miệng bằng nước muối để trung hòa nước bọt, và dùng chỉ nha khoa nếu muốn.

Tóm lại, thay vì quá lo lắng về những thói quen tốt, hãy đón chào những ý tưởng mới trong việc chăm sóc răng.

4

Chứng rối loạn tâm thần, những kẻ lập dị và hệ thống nha khoa hiện đại

Những người có tư tưởng khác biệt đang thay đổi và cách tân những phương pháp thực hành chăm sóc răng miệng thông thường. Dù những công trình của họ chưa được xem là chính thống, các nha sĩ và bác sĩ y khoa này đã mở đường cho những phương thức nha khoa lành mạnh, không độc hại. Nếu bạn đã sẵn sàng để chuyển đổi cách chăm sóc răng miệng của mình, thì các công trình nghiên cứu và ứng dụng của họ sẽ cung cấp cho bạn những chỉ dẫn vô cùng quý báu.

Một buổi thăm khám nha khoa vào năm 2022

Khi bạn ngả người ra ghế hồng ngoại trong phòng khám, một nhân viên sẽ điều chỉnh cho đầu bạn ngay ngắn trên ghế. Trong khi đó, bạn và nha sĩ đang xem xét kết quả xét nghiệm máu mới nhất. Bác sĩ xác nhận rằng,

những thay đổi gần đây trong chế độ ăn đã giúp cho lượng hormone và khoáng chất của bạn đạt đến mức tối ưu. Bây giờ bạn chỉ cần thực hiện một liệu trình tẩy trắng bằng laser nhanh gọn.

Thật may khi buổi thăm khám của bạn không phải ở thời điểm một thập kỷ trước. Nếu là lúc đó, bạn sẽ thấy mình ngồi trong phòng khám, nghe những bản nhạc nền nhàm chán, hít mùi thủy ngân nồng nặc xung quanh, và phải thường xuyên tiếp xúc với các bức xạ tia X. Nếu một chỗ sâu trên răng được phát hiện, nha sĩ sẽ trám nó lại bằng một hỗn hợp giữa thủy ngân và bạc. Nha sĩ cũng sẽ khuyên bạn nên chải răng bằng kem đánh răng có fluoride sau mỗi bữa ăn, dùng chỉ nha khoa phủ sáp dầu, và súc miệng bằng nước súc miệng sát khuẩn tổng hợp. Chuyên gia vệ sinh sẽ giải thích lại các kỹ thuật đánh răn,. Và vì đường viền nướu của bạn đang bị thoái hóa nhanh chóng, bạn sẽ được sắp xếp một cuộc hẹn khác với bác sĩ nha chu, người sẽ lấy da từ một phần cơ thể của bạn để che đi lỗ sâu trên đường viền nướu.

May mắn thay trong cuộc thăm khám năm 2022 của bạn, chất trám răng bằng thủy ngân đã bị Thụy Điển cấm đầu tiên vào năm 2008, và sau đó bởi hầu hết các quốc gia còn lại trên thế giới. Vì ngày càng nhiều bệnh nhân, nha sĩ và chuyên gia vệ sinh răng miệng bị chẩn đoán mắc các bệnh do thủy ngân gây ra, bao gồm cả chứng rối loạn tâm thần. Số lượng người mắc bệnh này nhiều không thua kém hồi thế kỷ XIX, khi những người làm nón cũng bị chứng bệnh tương tự, do tiếp xúc với độc tính thủy ngân trong quá trình lót vải nỉ vào nón, dẫn đến lệnh cấm sử dụng thủy ngân trong ngành sản xuất mũ.

Nhiều thế kỷ trước, nha khoa có những cách chữa trị như chích nặn máu, nhổ răng để tăng cường sức khỏe, và dùng rất nhiều asen để chữa đau răng, để rồi chất này sau đó giết chết dây thần kinh, cũng như giết chết bệnh nhân. Mặc dù các quy trình này nghe có vẻ nguy hiểm và cổ xưa đối với chúng ta ngày nay, nhưng trong tương lai, khi chúng ta nhìn lại những cách chữa trị nha khoa ngày nay như trám răng bằng kim loại nặng độc hại, điều trị nhiễm trùng chân răng bằng các rút tủy, và nhổ răng chỉ để lại hốc hàm, cũng sẽ thấy chúng lạc hậu và nguy hiểm như nhau .

Trong nền nha khoa hiện đại, đã có một vài nha sĩ "lập dị" mang lại cái nhìn sâu sắc hơn cho ngành nghề này. Họ đã làm sáng tỏ mối tương quan mật thiết giữa khoang miệng với sức khỏe toàn cơ thể, sau một thời gian dài chịu đựng sự điên rồ của nền nha khoa chính thống. Trong số những cá nhân xuất sắc này có bác sĩ Weston A. Price, chủ tịch đầu tiên của Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ, người đã nghiên cứu mối liên hệ giữa dinh dưỡng và răng trong các nền văn hóa trên khắp thế giới. Ông là người tiên phong trong việc tìm hiểu làm thế nào việc rút tủy răng lại gây ra sự tích tụ vi khuẩn vô cùng nguy hiểm.

Nha sĩ Melvin E. Page đã đóng góp kiến thức về hệ thống nội tiết, hormone và sức khỏe răng miệng. Ông cũng đã tính toán tỷ lệ canxi-phốt pho hoàn hảo là 10: 4 cho xương và răng, với lượng đường trong máu chính xác là 85 miligam/decilít để có sức khỏe răng miệng tối ưu. Ông là tác giả của một số cuốn sách như *Body Chemistry in Health and Disease (* tạm dịch là *Hóa học cơ thể về sức khỏe và bệnh tật)*, và *Degeneration, Regeneration* (tạm dịch là *Thoái hóa, Tái sinh)*. Ông cũng tạo ra một hệ thống nhân trắc học được thiết kế để cân bằng lại cơ chế sinh hóa của cơ thể.

Tiến sĩ George Meinig, người sáng lập Hiệp hội bác sĩ nội nha Hoa Kỳ, đã được truyền cảm hứng để viết cuốn *Root Canal Cover-Up (Sự thật đằng sau việc rút tủy răng),* sau khi đọc 1.174 trang nghiên cứu chi tiết về việc rút tủy răng của bác sĩ Weston A. Price . Meinig kết luận rằng, tỷ lệ các bệnh thoái hóa mãn tính bắt nguồn từ những chiếc răng bị trám bít ống tủy là rất cao. Phổ biến nhất là bệnh về tim mạch và hệ tuần hoàn. Tiếp theo là các bệnh về khớp như viêm khớp và thấp khớp.

Bác sĩ giải phẫu Nha khoa, còn bị gọi là "kẻ phản bội", Robert O. Nara, người viết cuốn *Money by the mouthful* (tạm dịch là *Cách kiếm tiền của ngành nha khoa)* đã nghiên cứu tính chất kháng khuẩn và tái tạo khoang miệng của muối, một gia vị vô cùng rẻ tiền. Ông thẳng thắn gọi phương pháp chữa trị nha khoa hiện tại là "drill – spit - bill" (tạm dịch là "khoan – nhổ - tính tiền"). Đây là một cách chơi chữ thông minh, bắt nguồn từ cụm

"drill – fill - bill" (tạm dịch là "khoan – trám – tính tiền"), một câu nói đùa phổ biến trong giới sinh viên nha khoa. Thậm chí, nhạc sĩ David Lewis, người đã từng là nha sĩ, còn đặt tiêu đề cho album đầu tiên của mình, với ca khúc chủ đề của nó là "Drill, Fill, Bill" để tôn vinh ngành nghề của mình.

Bác sĩ Huggins tài ba đã đóng góp rất lớn vào những kiến thức hiện nay của chúng ta, về mối liên hệ giữa khoang miệng với cơ thể. Huggins có cả bằng cấp về nha khoa và bằng thạc sĩ về miễn dịch học. Là một chuyên gia trong lĩnh vực hóa học máu và tế bào, với bốn mươi năm kinh nghiệm nghiên cứu nha khoa toàn diện, ông có kiến thức phong phú về vitamin, khoáng chất, răng, chức năng nội tạng, độc tính thủy ngân và nhiễm trùng vi khuẩn trong khoang hàm. Huggins đã phát triển các phương thức để loại bỏ một cách an toàn chất trám thủy ngân, loại bỏ việc rút tủy và làm sạch các hốc hàm. Học viện của ông, Huggins Applied Healing, là một nơi tuyệt vời với đội ngũ nhân viên giàu kiến thức; họ sẽ trả lời bất kỳ câu hỏi nào về nha khoa qua điện thoại. (Thông tin liên hệ của họ nằm trong phần tham khảo ở mặt sau của cuốn sách này.) Huggins là tác giả của những cuốn sách như *Uninformed Consent* (tạm dịch *là Sự đồng thuận mù quáng*)*, It's All in Your Head* (tạm dịch là *Tất cả đều ở trong đầu*)*, Why Raise Ugly Kids (*tạm dịch là *Vì sao con tôi xấu xí),* và *Mercury in My Molars (*tạm dịch là *Thủy ngân nằm trên răng)*.

Năm 1996, khi có dịp diễn thuyết tại Hội thảo về Thảo dược và Hương liệu Quốc tế ở Arizona, tôi đã rất vui khi gặp một người đàn ông đáng mến, đang phát tờ rơi cảnh báo về mối nguy hiểm của fluoride và glycerin trong kem đánh răng. Anh khuyên tôi nên thử đánh răng bằng một loại xà phòng thảo dược đặc biệt. Nhà tiên phong đó chính là Gerard Judd, tác giả của cuốn *Good Teeth, Birth to Dead* (tạm dịch là "*Làm sao để răng chắc khỏe trọn đời*"). Tò mò, tôi đã thử đánh răng bằng một mảnh nhỏ xíu của bánh xà phòng này, và nó rất hiệu quả. Sau đó, trải nghiệm này đã đưa đến việc phát triển các sản phẩm chăm sóc răng miệng của Living Libations, trong đó kết hợp các loại thảo mộc, tinh dầu và xà phòng sinh học để đánh răng.

Tôi muốn nhân cơ hội này để cảm ơn tất cả các nha sĩ đã tiên phong, đặt nền móng cho ý tưởng chăm sóc răng miệng không dùng thủy ngân, và chỉ ra mối tương quan mật thiết giữa môi trường sống, hệ răng miệng và cơ thể của chúng ta.

Chất trám răng: Kim loại nặng đầy trong khoang miệng

Khi còn bé, chắc bạn còn nhớ, cha mẹ đã luôn nhắc nhở mình phải hết sức cẩn thận khi cầm nhiệt kế, vì sợ nó bị vỡ. Hẳn nhiên có một lý do vô cùng chính đáng; đó là bởi nhiệt kế có chứa thủy ngân, chất độc hại nhất trên trái đất này, chỉ sau plutoni. Ngày nay, nếu bạn làm vỡ một bóng đèn huỳnh quang "thân thiện với môi trường, trong đó có chứa thủy ngân, thì cũng y như làm vỡ nhiệt kế vậy. Cục Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ (United States Environmental Protection Agency – EPA) có những hướng dẫn nghiêm ngặt của về cách xử lý thủy ngân an toàn khi bị đổ, bao gồm:



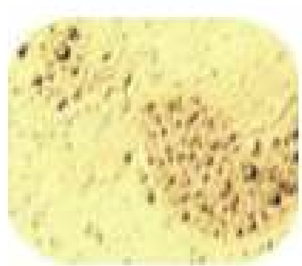
Thủy ngân

- Đưa tất cả mọi người và vật nuôi ra khỏi phòng.
- Không bao giờ được sử dụng máy hút bụi để làm sạch thủy ngân. Máy sẽ đưa thủy ngân vào không khí và tăng độ phơi sáng.
- Không bao giờ được sử dụng chổi để làm sạch thủy ngân. Nó sẽ làm vỡ thủy ngân ra thành những giọt nhỏ hơn và lan rộng ra xung quanh.
- Không bao giờ được đổ thủy ngân xuống cống. Nó có thể tích tụ trong hệ thống ống nước và gây ra các vấn đề trong quá trình sửa chữa hệ thống ống nước. Nếu phát tán ra ngoài, nó có thể gây ô nhiễm bể tự hoại hoặc nhà máy xử lý nước thải.

- Bỏ đi những quần áo đã bị dính thủy ngân.

Điều này hẳn đã cho bạn thấy mức độ nguy hiểm của thủy ngân. Người ta vẫn liên tục tranh luận về mối nguy hiểm của thủy ngân đối với sức khỏe của các nha sĩ và bệnh nhân, kể từ khi thủy ngân được sử dụng lần đầu tiên trong chăm sóc nha khoa vào những năm 1830. Tuy nhiên, bằng cách nào đó, người ta vẫn cho phép sử dụng thủy ngây trong khoang miệng, nơi nằm rất gần với não bộ, mũi, họng và phổi của chúng ta.

Tiến sĩ Boyd Haley, Giáo sư và Chủ tịch của khoa Hóa học tại Đại học Kentucky, đã điều tra tác động của thủy ngân lên các mô, cũng như ảnh hưởng sinh hóa của thủy ngân đối với bệnh Alzheimer và bệnh tự kỷ. Ông còn cho chúng tôi biết, khi miếng trám thủy ngân được lấy ra khỏi miệng, nó sẽ được xem là chất thải độc hại theo EPA, và phải được xử lý theo cách thức nhất định để bảo vệ cho nhân viên trong phòng khám nha khoa khỏi ngộ độc thủy ngân. Ông nói: “Thủy ngân là một trong những chất ức chế hóa học mạnh nhất đối với các enzyme nhạy cảm với thiol (hợp chất hữu cơ tương tự như rượu – chú thích của người dịch), và hơi thủy ngân dễ dàng xâm nhập vào hệ thần kinh trung ương. Miếng trám nào cũng bị rò rỉ thủy ngân cả; đây là một thực tế mà bất kỳ cơ quan nghiên cứu hóa học nào cũng có thể xác nhận. Thế nhưng có nhiều nha sĩ vẫn vô tư sử dụng thủy ngân và không chú ý đến nghiên cứu này của ông.

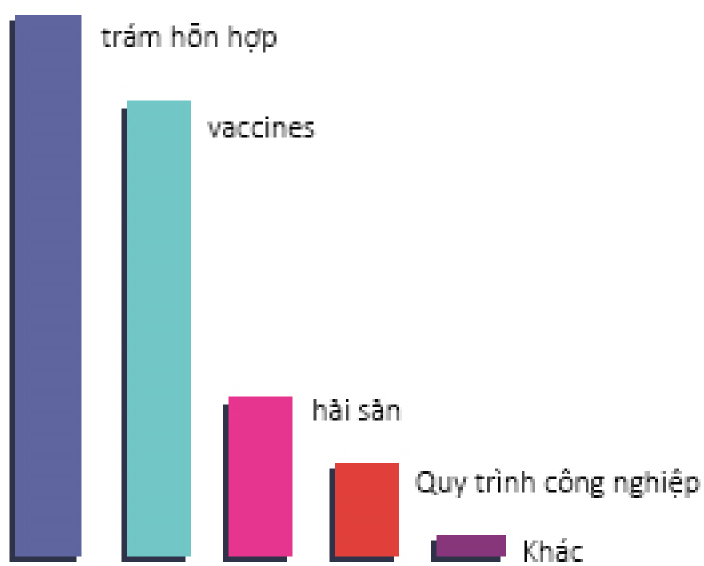


Các giọt thủy ngân cực nhỏ trên bề mặt của hỗn hống thông thường

Hơi thủy ngân bốc lên trong miệng bạn hai mươi bốn giờ một ngày, bảy ngày một tuần, với sẽ nhiều hơn khi bạn nhai, nghiến răng hay uống nước

nóng. Nhai là thủ phạm lớn nhất; nếu bạn nhai kẹo cao su, hơi thủy ngân tăng thêm mười lăm phần trăm, gây ra dòng điện giữa các răng. Thủy ngân cũng trộn lẫn với thức ăn khi nhai và sau đó được nuốt vào bụng, phá vỡ các vi khuẩn có lợi trong đường tiêu hóa.

Nếu bạn không có chế độ ăn lành mạnh, mô nướu sẽ suy yếu khi tiếp xúc với thủy ngân. Vi khuẩn, nấm Candida và các loại nấm khác phát triển mạnh trên thủy ngân. Rất khó loại bỏ nấm Candida khi có miếng trám thủy ngân trong miệng, vì loại nấm này hoạt động như một phản ứng bảo vệ thủy ngân. Thủy ngân cũng ảnh hưởng sâu sắc đến toàn bộ hệ thống nội tiết: các tuyến của hệ thống nội tiết bao gồm các enzyme, hormone và những hóa chất phức tạp như insulin, testosterone và estrogen, tất cả các chất truyền tín hiệu cho toàn bộ cơ thể. Thủy ngân có thể thâm nhập vào những vị trí tiếp nhận liên kết giữa các hormone, và làm thay đổi mục đích ban đầu của hormone.

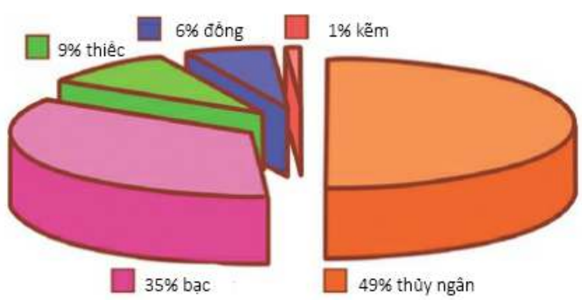


Nguồn tiếp xúc thủy ngân tương đối

Bác sĩ Huggins giải thích rằng, thủy ngân gắn rất chặt vào mô mà nó tiếp xúc, và phát tán độc tố theo nhiều cách khác nhau, bao gồm ả việc thay đổi tính thấm của màng tế bào, xung thần kinh, chức năng enzyme và

tiêu hóa, mã di truyền, sửa chữa DNA, hệ miễn dịch, tổng hợp protein, sản xuất năng lượng của ty thể và chức năng nội tiết. Đã hết chưa? Xin thưa, vẫn còn nhiều nhiều nữa.

Ngộ độc thủy ngân có tính tích lũy. Chứng run cơ là một trong những dấu hiệu đầu tiên, và một loạt các tác dụng phụ bao gồm mất trí nhớ, viêm nướu mãn tính, bệnh đa xơ cứng, bệnh Parkinson và bệnh Alzheimer. Nhiều phòng khám nha khoa còn có mức thủy ngân vượt quá quy định an toàn và ảnh hưởng đến sức khỏe nghề nghiệp. Những mẫu máu và nước tiểu của các nha sĩ cho thấy 50% - 70% những người được kiểm tra có mức thủy ngân cao trên mức bình thường. Hít phải hơi thủy ngân là nguồn chính yếu gây ngộ độc cho các nha sĩ. Bác sĩ Phẫu thuật Nha khoa Stuart Nunnally cho biết: "Thực tế là chúng tôi [các nha sĩ,] có nhiều vấn đề về hệ thần kinh như bệnh trầm cảm và tự tử, ly dị … Tất cả những điều đó, theo quan điểm của tôi, đã phản ánh hậu quả của việc tiếp xúc với thủy ngân. Mặc dù các nha sĩ vẫn tiếp tục trám răng bằng thủy ngân mỗi ngày, vào năm 1976, các nha sĩ đã viết *trên Tạp chí của Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ* như sau: "Ngành nha khoa không thể phớt lờ vấn đề ô nhiễm thủy ngân trong phòng khám nha khoa được nữa."



Thành phần hỗn hống trong trám răng điển hình [8]

Chất trám bằng bạc được tạo ra từ hỗn hợp kim loại nặng. Nó chứa đến 49% thủy ngân kim loại, 35% bạc, 9% thiếc, 6% đồng và một lượng kẽm nhỏ. Khi trộn lẫn, hỗn hợp này khá mềm dẻo. Và sau khi trám vào răng, nó sẽ cứng lại trong vòng ba mươi phút. Có những hỗn hợp trám răng khác cũng chứa đầy kim loại nặng, bao gồm răng giả mạ vàng có chứa paladi, bạch

kim, niken và đồng. Trám nhựa, còn được gọi là trám trắng, thường chứa BPA và nhôm. Răng giả bằng sứ đắt tiền thì vẫn có thể chứa niken và oxit nhôm. Những chiếc răng giả này được bao phủ bởi một lớp niken. Niken lại là chất gây ung thư, ức chế hệ thống miễn dịch khi nó rò rỉ. Niềng răng và các thiết bị cấy ghép kim loại cũng được làm bằng niken. Hỗn hợp trám răng cũng có thể chứa acryit, nhôm, formaldehyd, hexane, hydroquinone, phenol, polyurethane, silane, strontium, toluene, và xylene. Các thiết bị cấy ghép bằng titan có thể bị rò rỉ nhôm. Danh sách chất độc cứ ngày càng dài ra, bao gồm cả các vật liệu nguy hiểm khác được sử dụng để giữ miếng trám dính chặt vào răng, bao gồm canxi hydroxit và toluene, là những chất có khả năng gây ra bệnh chàm và dị ứng.

Lựa chọn tốt nhất để làm chất trám răng hay phục hồi răng chính là sứ và hỗn hợp sứ với nhựa cây. Chúng khác với vật liệu trám sứ, và được tạo ra bằng một phương pháp đặc biệt gọi là đun chảy nhiệt độ thấp. Những chất liệu này tương thích sinh học với cơ thể và đủ cứng cáp để sử dụng lâu dài.

Một lựa chọn khác nữa khi răng bị nhiễm trùng nặng là ứng dụng hỗn hợp chiết xuất từ nhựa cây, giúp tránh được việc phải khoan và trám răng. Để biết thêm thông tin về các loại liên kết và chất trám răng, bạn vui lòng tìm đọc cuốn *Making the Right Dental Choice* (tạm dịch là *Lựa chọn đúng đắn cho Răng miệng*) của bác sĩ Bob Marshall nhé.

Bến bờ an toàn cho vi khuẩn: Rút tủy rang và nạo gốc răng

Hiệp hội Bác sĩ Nội nha Hoa Kỳ ước tính có khoảng 15,1 triệu thủ thuật rút tủy răng được thực hiện hàng năm. Mục đích của việc rút tủy răng là để cứu bề mặt bên ngoài, hay còn gọi là bề mặt nhai của răng, bằng mọi giá. Khi men răng và ngà răng - cấu trúc cứng bên ngoài của răng - bị hư hỏng do sâu răng, nứt hay sứt mẻ, vi khuẩn sẽ có cơ hội xâm nhập vào bên trong răng, dẫn đến tình trạng nhiễm trùng hay áp xe trong tủy, và có thể bị hoại tử. Thủ thuật rút tủy sẽ loại bỏ cấu trúc bên trong, vốn rất hoàn chỉnh của

răng, bao gồm các dây thần kinh và mạch máu, cùng với chỗ nhiễm trùng và các mô chết. Chiếc răng rỗng sau đó được rửa sạch, rồi lấp đầy bằng một hợp chất cao su được gọi là gutta-percha và xi măng, tiếp theo sẽ phủ lên trên một lớp trám bằng sứ. Sau khi làm thủ thuật, chiếc răng đã bị "chết", và bàn chải vô hình của hệ bạch huyết nha khoa cũng mất luôn. Bác sĩ Nunnally giải thích:

> "Giờ đây, nếu chiếc răng "chết" nhỏ xinh này bị nhiễm khuẩn, thì chẳng có cách nào để hệ miễn dịch của chúng ta cung cấp sự bảo vệ tự nhiên cho nó, bởi vì không còn nguồn cung cấp máu cho răng nữa. Bạn đã tạo ra một môi trường lý tưởng cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, và bạn sẽ thấy sự phát triển như vũ bão của vi khuẩn kỵ khí. Chúng là những vi khuẩn thích sống trong điều kiện không có oxy. Và đây luôn là những vi khuẩn mạnh nhất."

Về mặt lý thuyết, rút tủy răng nghe có vẻ như là một phương pháp tốt. Nhưng trên thực nghiệm lâm sàng, nó lại là một câu chuyện khác, thật sự khủng khiếp. Rút tủy răng làm nảy sinh hai nguồn cơn rủi ro lớn. Thứ nhất, khi thực hiện rút tủy, nha sĩ không thể khử trùng hoàn toàn bên trong răng. Có cả vài mét ống tủy nhỏ xíu trong từng chiếc răng để làm nơi ẩn nấp cho vi khuẩn. Ngoài ra, trên thực tế, "hệ thống ống tủy của răng khá phức tạp. Giống như hệ thống rễ của thực vật, hệ thống ống tủy răng có thể chứa những nhánh nhỏ, rẽ ra từ các ống chính". Các nhánh nhỏ này có thể cong hoặc hẹp đến mức bác sĩ không thể loại bỏ hết những chỗ nhiễm trùng, vi khuẩn, mô sống hoặc mô chết. Nếu mô sống còn ẩn trong răng, nó sẽ nhanh chóng chết đi vì nguồn hỗ trợ sự sống đã bị cắt đứt, và rồi nó sẽ trở thành thức ăn cho vi khuẩn. Những gì còn lại là một chiếc răng chết, nơi sinh sản ấm áp, an toàn cho vi khuẩn có hại phát triển và lây lan. Vấn đề thứ hai sẽ phát sinh nếu, hoặc khi, hợp chất được dùng để lấp đầy răng bị rơi ra, hay chỗ trám bằng sứ bị lệch, dẫn đến việc răng bị tái nhiễm trùng.

Khi đó, hệ thống miễn dịch khỏe mạnh sẽ gửi các tế bào bạch cầu đến để tiêu diệt vi khuẩn, nhưng chiếc răng bị rút tủy không có lưu lượng máu hoặc dòng bạch huyết nha khoa để mang các tế bào miễn dịch đến giải cứu. Nhiễm trùng lan đến nướu, dây chằng và các mô liên kết khác, sau đó đến

xương hàm. Vì các mô thần kinh bị loại bỏ, sẽ không có cơn đau nào báo hiệu đang có vấn đề, trong khi vi khuẩn vẫn tiếp tục tàn phá cơ thể. Theo bác sĩ Gerald Smith, những bệnh tật ở khoang miệng, thật sự là nguồn cơn của 70% - 90% các vấn đề sức khỏe khác."

Bác sĩ đa khoa Josef Issels là người đầu tiên trình bày lý thuyết cho thấy, một hệ thống miễn dịch bị tổn thương sẽ khiến cho ung thư phát triển. Khi xây dựng kế hoạch điều trị cho bệnh nhân mắc ung thư tiến triển, ông tìm kiếm các đầu mối nhiễm trùng đang tấn công cơ thể, và làm cạn kiệt hệ thống miễn dịch của bệnh nhân; amidan bị nhiễm trùng, sâu răng hàm và răng cửa đều có khả năng là những thủ phạm. Ông kết luận: "Một cuộc khảo sát được thực hiện tại phòng khám của tôi cho thấy, khi nhập viện, 98% bệnh nhân ung thư ở tuổi trưởng thành có từ hai đến mười chiếc răng chết. Mỗi chiếc răng chết như thế này là một nhà máy sản xuất độc tố nguy hiểm." Là một nghiên cứu tiên phong của bác sĩ Issels, mối liên quan giữa các chứng viêm nhiễm mãn tính với ung thư đã được xác nhận bởi các dữ liệu dịch tễ học gần đây. Nghiên cứu trên *Journal of Clinical Investigation* (tạm dịch là *Tạp chí điều tra lâm sàng*) cho biết, viêm mãn tính gây ra bởi nhiễm ký sinh trùng, vi khuẩn hoặc vi rút là một động lực chính thúc đẩy sự phát triển của khối u." Với những hiểu biết sâu sắc như vậy, bác sĩ Issels vẫn luôn kiên trì khuyến cáo các bệnh nhân của mình nhổ đi những chiếc răng đã bị rút tủy.

May mắn thay, có một chân trời mới trong ngành nội nha, nơi tìm kiếm những phương pháp chữa lành hài hòa với năng lượng tái tạo của cơ thể. Các phương pháp nội nha tái tạo sử dụng công nghệ và dữ liệu sinh học mới để giữ gìn sức sống cho răng bị hư hại. Các bác sĩ nội nha đang thử nghiệm những quy trình loại bỏ nhiễm trùng và mô chết từ một chiếc răng bị thương tổn, và sau đó kích thích tái tạo mô trong tủy, cho phép răng giữ được sự sống và dòng chảy bạch huyết, từ đó răng dần được chữa lành. Đây là một sự theo đuổi xứng đáng đối với các bác sĩ nội nha thực sự buốn giữ gìn răng tự nhiên.

Nha sĩ Robert O. Nara xác nhận rằng nhiễm trùng nha chu có thể được chữa lành, và ông luôn cảnh báo về sự nguy hại của thủ thuật rút tủy răng:

> Rõ ràng thủ thuật rút tủy răng đã được thực hiện đến hàng triệu lần, trong khi thực tế cho thấy, ngay từ đầu chúng ta đã chẳng cần đến chúng. Theo tôi, toàn bộ sự việc chỉ đơn giản quy về một điều: cả ngành nha khoa rất sợ công chúng nhận ra, họ đang kiếm tiền bằng cách sửa đi sửa lại hậu quả của một căn bệnh vốn dĩ có thể chữa dứt điểm!

Điều này lại đưa chúng ta đến chủ đề thú vị tiếp theo: nạo gốc răng. Hãy nghĩ về nó theo cách này: sâu răng là nhiễm trùng trong răng, và nó cũng là nhiễm trùng trong xương hàm. Về mặt y học, đây được gọi là tổn thương xương khớp, những lỗ hổng này là xương hoại tử do nhiễm trùng, hay nói một cách đơn giản hơn, một nơi mà vi khuẩn bắt đầu ăn mòn trong xương hàm. Chất thải của vi khuẩn là một chất độc thần kinh ngoại hạng. Sâu răng là một trong những tác dụng phụ tiềm ẩn của các quy trình nha khoa hiện đại, và chúng thường không có các triệu chứng rõ ràng. Chúng có thể dẫn đến đau răng ảo, đau thần kinh và đau mặt. Chúng có thể xuất phát từ một chiếc răng bị áp xe hoặc nhiễm trùng vi khuẩn tại vị trí của răng đã nhổ, bao gồm cả răng khôn, và từ các vấn đề bên dưới ống chân răng hoặc dưới thân răng cũ. Vô hình trên tia X, quét CAT hoặc MRI, chỉ có một nha sĩ sinh học mới có thể kiểm tra xương hàm bị sâu bằng cách rạch một đường nhỏ trên nướu để kiểm tra các túi nhô ra trong xương. Để dọn sạch các gốc răng, phải rạch nướu ra, nạo chỗ nhiễm trùng, triệt để loại bỏ các vi khuẩn, và điều trị vết thương bằng ozone. Nhiều nha sĩ sinh học tuân theo quy tắc "giới hạn ba dặm của Huggins", đó là yêu cầu bệnh nhân nghỉ ngơi trong một giờ sau khi làm thủ thuật, để máu đông lại và bắt đầu tự chữa lành.

Trám, nhổ, rút tủy răng và nạo gốc răng là những thủ thuật nặng nề, chỉ nên được thực hiện sau khi bệnh nhân đã cân nhắc kĩ lưỡng và được cung cấp đầy đủ thông tin. Tất cả các quy trình này đòi hỏi nha sĩ phải có tay nghề cao, được đào tạo kỹ lưỡng về việc loại bỏ thủy ngân, về nha khoa tương thích sinh học, và các phương pháp nhổ răng tốt hơn những gì được dạy trong trường nha khoa. Bạn cũng nên coi chừng nhé, một số nha sĩ toàn

diện sẽ mời bạn uống nước ép cà rốt và tặng một ống kem đánh răng Crest, trong khi văn phòng của họ vẫn đang sử dụng các vật liệu và phương pháp nha khoa lỗi thời.

Câu hỏi dành chon nha sĩ

Mục tiêu của tôi là giúp bạn xây dựng sự tương tác đúng đắn với khoang miệng, và với cả nha sĩ. Khi nghiên cứu về một nha sĩ mà bạn muốn đến thăm khám, trang web của người đó nên có nhiều thông tin hơn ngoài việc tẩy trắng và đánh bóng răng. Khi bạn cần chữa trị nha khoa, sẽ rất hữu ích khi hỏi về những chi tiết cụ thể. Để giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt, hãy hỏi nha sĩ những câu hỏi sau đây trước khi đến thăm khám:

- Họ có sử dụng các bộ lọc nước sàng lọc vi khuẩn, và độc tố của nước máy không? Nước dùng để súc miệng có thể chứa đầy vi khuẩn có hại, vì vi khuẩn có thể đọng lại trong dòng nước.
- Họ có làm xét nghiệm tương thích sinh học trên từng bệnh nhân, để kiểm tra tính tương thích với các vật liệu nha khoa không? Nha sĩ có kiểm tra máu của bạn để tìm ra những vật liệu nha khoa mà cơ thể bạn có thể chấp nhận được không. Khoảng 60% vật liệu nha khoa sẽ ức chế hệ thống miễn dịch của bạn.
- Họ có sử dụng ozone và / hoặc laser để làm sạch các khu vực trong khoang miệng, nướu và răng mới trám không?
- Họ có sử dụng kính hiển vi tương phản pha không? Những kính hiển vi này giúp họ lấy vi khuẩn ra từ đường viền nướu, để xác định sức khỏe của nưo71u một thời gian dài trước khi bệnh nha chu xuất hiện.
- Có phải họ không dùng thủy ngân trong các phương pháp điều trị?
- Họ có một phương thức đầy đủ, an toàn để loại bỏ trám răng không? Nha sĩ có được đào tạo để thực hiện việc loại bỏ thủy ngân đúng cách không? Một phương thức thức toàn diện bao gồm miếng chắn nha khoa, oxy cung cấp cho bệnh nhân, vitamin C và hệ thống lọc không khí được đặt gần miệng để hút hơi thủy ngân. Hơn cả một khóa học

cuối tuần hay lớp giáo dục thường xuyên, Học viện chữa bệnh ứng dụng Huggins đã phát triển một phương thức và khóa đào tạo chi tiết, giữ cho bạn và nha sĩ an toàn khi loại bỏ miếng trám thủy ngân.

- Họ có sử dụng tia X quang kỹ thuật số không? X quang kỹ thuật số giúp bạn tiếp xúc với bức xạ ít hơn 90% so với máy X-quang truyền thống.
- Quan điểm của họ về việc rút tủy răng là gì?
- Quan điểm của họ về keo trám là gì?
- Quan điểm của họ về florua là gì?
- Họ có xây dựng kế hoạch dinh dưỡng cho bệnh nhân không?
- Họ có sử dụng camera quan sát bên trong khoang miệng không? Camera này truyền hình ảnh trong khoang miệng của bạn đến màn hình lớn, để bạn và nha sĩ có thể cùng nhau theo dõi trong khoang miệng.
- Nha sĩ có sử dụng tia laser để gắn kết lớp bọc mới cho răng không? Liên kết bằng laser sẽ cứng chắc và và tránh được việc dùng xi măng độc hại.
- Họ có chuẩn bị sẵn vitamin C tiêm tĩnh mạch trong khi làm thủ thuật không?
- Nha sĩ có sử dụng đầu khoan hoàn toàn mới để phục hình răng không?

Chuẩn bị cho buổi thăm khám

Ngay cả khi bạn đang vệ sinh răng miệng kỹ lưỡng hàng ngày, hay quên chăm sóc chúng trong một thời gian, hoặc đã tiến hành những thủ thuật mà giờ đây bạn muốn loại bỏ, chẳng hạn như trám răng thủy ngân chẳng hạn, bạn sẽ phải cần đến gặp vị nha sĩ sinh học tuyệt vời mà bạn mới tìm ra.

Bạn có biết, một người không được phép hiến máu trong vòng 48 giờ sau khi cạo vôi răng, vì máu có khả năng chứa đầy vi khuẩn không? Cạo vôi

răng chỉ loại bỏ cao răng, nhưng không thể ngăn chặn sự tái sinh của vi khuẩn ưa axit. Việc này cũng không bảo vệ hay làm cho răng chắc khỏe hơn được. Sau quy trình vệ sinh, vi khuẩn trong miệng bị đánh bật ra và đi thẳng vào máu, thách thức hệ thống miễn dịch. Cơ thể phản ứng với cuộc tấn công này bằng cách giải phóng các tế bào bạch cầu để chống lại các vi khuẩn xâm nhập, và một trong những kết quả là sự viêm nhiễm có hệ thống. Ngoài ra, nhiều vi khuẩn có hại sẽ tồn tại trong nước bọ,t và tự tái lập trên răng và trong máu.



Chuẩn bị cho buổi thăm khám nha khoa của bạn trước ít nhất ba tuầ,n bằng cách thực hiện các bước sau:

- Tiếp tục thực hiện theo Chương 8 – Tám bước tự chăm sóc răng miệng.
- Xây dựng hệ thống miễn dịch với liều lượng 1000 – 2000 miligam vitamin C mỗi ngày, tùy thuộc vào sức khỏe và khả năng hấp thụ của ruột. Camu camu là siêu thực phẩm đóng gói có chứa vitamin C. Vitamin C của thương hiệu Lypo-Spheric có khả năng hấp thụ tuyệt vời, và chỉ cần uống năm gói liều lượng 1000 milligigram là bạn đã có thể đưa trực tiếp vitamin C vào tĩnh mạch, đây là phương pháp hiệu quả nhất. Nếu bạn đến nha sĩ để thực hiện những thủ thuật phức tạp hơn là cạo vôi răng, hãy lưu ý rằng uống vitamin C bằng đường miệng có thể làm giảm tác dụng gây tê của Novocain và thuốc gây mê.
- Kiểm tra độ pH của nước bọt và nước tiểu của bạn bằng giấy quỳ, và duy trì mức độ kiềm.

- Mang theo nước suối có pha muối để súc miệng.
- Thoa tinh dầu (một loại hay hỗn hợp nhiều loại đều được) lên nướu của bạn trước, trong và sau khi thăm khám. Yêu cầu nhân viên vệ sinh dùng chỉ nha khoa có tẩm tinh dầu để làm sạch răng cho bạn.
- Sau khi đến nha sĩ, tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn với việc bổ sung thêm vitamin C.

Nếu chỉ muốn vệ sinh răng miệng ở mức tối thiểu, thì thật ra bạn chỉ đến cho nha sĩ dùng các dụng cụ để cạo răng. Đúng là không có cách nào để loại bỏ lớp cao răng dày cộm lâu ngày, hơn là để cho nha sĩ cạo nó đi. Nhưng điều này đưa chúng ta trở lại trọng tâm cốt lõi của vấn đề: phải làm sao để giữ cho răng luôn luôn sạch sẽ và khỏe mạnh? Nếu bạn thực hành chăm sóc răng miệng đúng cách, duy trì độ kiềm, chải răng đúng cách và dùng chỉ nha khoa với tinh dầu thực vật, thì chỉ trong vài tuần, bạn sẽ không còn tạo cơ hội cho mảng bám và cao răng tích tụ nữa.



5

Thực phẩm chế biến sẵn = Răng cũng bị "chế biến"

Để chăm sóc tốt cho răng miệng, bạn cần làm nhiều việc hơn là chỉ đánh răng và dùng chỉ nha khoa. Khi răng có sự sống và được tạo dựng một môi trường thích hợp, chúng hoàn toàn có thể tái tạo. Đây là lý do tại sao các yếu tố bên trong nuôi dưỡng răng rất quan trọng. Tiêu thụ thực phẩm thực thụ, duy trì cân bằng nội tiết tố, hấp thụ đủ khoáng chất, cùng dòng chảy thích hợp của dịch răng bên trong và bên ngoài răng là chìa khóa để có sức khỏe răng miệng tốt. Sức khỏe và sức sống của răng miệng có liên quan trực tiếp với chế độ ăn của mỗi người. Chúng ta chỉ có thể duy trì sức khỏe răng miệng từ bên trong, bằng các thực phẩm giàu dinh dưỡng và nước tinh khiết.



Trong thời đại công nghiệp hóa của chúng ta, thực phẩm chế biến sẵn đã trở thành thức ăn tiêu biểu. Đối với nhiều người, việc dùng thực phẩm đông lạnh, các loại snack chứa nhiều đường, chất bảo quản, chất phụ gia, phẩm màu, nước ngọt có gas và bánh mì trắng là khá phổ biến. Rất may, hiện đang có xu hướng quan tâm trở lại đến việc ăn thực phẩm toàn phần, thực phẩm chưa qua chế biến, thực phẩm tự nhiên không qua nuôi trồng, và siêu thực phẩm. Đây là một bước đi đúng hướng bởi vì, như chúng ta sẽ thấy, những gì chúng ta ăn có thể gây ra sâu răng, hoặc chữa được sâu răng.

Edward và May Mellanby, những bác sĩ đã phát hiện ra việc thiếu vitamin D gây bệnh còi xương, cũng đã nghiên cứu các yếu tố dinh dưỡng ảnh hưởng đến sự hình thành của răng. Nghiên cứu của họ xác nhận rằng khi men răng và răng bị tổn thương do sâu, răng sẽ phản ứng với nhiễm trùng bằng cách gửi nguyên bào ngà đến các mô bị hỏng để sửa chữa nó. Vào năm 1922, các nghiên cứu của Mellanby đã chỉ ra, chế độ ăn nhiều vitamin D, phốt pho và các khoáng chất tạo thành canxi silic và magiê, cho phép các nguyên bào ngà tạo ra lớp ngà răng mới dày dặn và cứng chắc, bất kể tình trạng tổn thương của răng cũ tệ đến mức nào. Nếu chế độ ăn uống chỉ bao gồm các loại ngũ cốc đã qua chế biến chế biến, thiếu vitamin D và khoáng chất, thì răng mới sẽ nhanh chóng bị vôi hóa nặng.

Nuôi dưỡng răng

Ngoài việc ăn uống đa dạng và tiêu thụ thực phẩm toàn phần, chế độ ăn thực sự tốt cho răng sẽ bao gồm những thực phẩm giàu khoáng chất, và nhiều vitamin tan trong chất béo như vitamin E, D3, A và K2. Để hấp thụ chất dinh dưỡng hợp lý, cơ thể cũng cần chức năng đường ruột khỏe mạnh, men tiêu hóa dồi dào và axit hydrochloric.

Khi bò, lợn, cừu và gà được ăn thực phẩm tự nhiên tự nhiên trên đồng cỏ, mỡ cơ thể của chúng là một kho chứa đầy chất dinh dưỡng tan trong chất béo, do động vật tích lũy từ thức ăn của chúng. Khi chúng ta tiêu thụ chất béo từ thịt, nội tạng, trứng hoặc các sản phẩm từ sữa của chúng, chúng ta cũng hấp thụ được một số vitamin và khoáng chất của chúng. Thịt và các sản phẩm làm sẵn khác từ động vật được nuôi công nghiệp sẽ không có đủ lượng chất dinh dưỡng quan trọng này, vì chế độ ăn của chúng rất nghèo nàn, không đặc trưng cho loài và thiếu dinh dưỡng.

Khác biệt với vitamin K mà chúng ta có được từ việc ăn rau xanh như cải xoăn và rau bina, vitamin K2 có trong thịt và sữa. Bạn có thể thấy sự phong phú của vitamin này trong màu cam đậm hoặc vàng ươm của bơ, lòng đỏ trứng và pho mát từ bò, gà ăn theo tự nhiên. Quan trọng cho sự phát triển của xương, K2 giúp canxi trong chế độ ăn đến được nơi cần đến, và loại bỏ canxi dư thừa từ các mô. Vitamin K2 cũng được sản xuất bởi hệ thực vật đường ruột; một vài phần của thực phẩm lên men mỗi tuần, như natto (đậu nành lên men), dưa cải bắp, kim chi, và một số loại phô mai, như Gouda lâu năm, là những nguồn vitamin K2 tuyệt vời.

Loại vitamin A chúng ta có được từ việc ăn rau củ, như cà rốt chẳng hạn, chính là beta-carotene tan trong nước. Hoạt tính sinh học của vitamin A retinol, được tìm thấy trong thịt và sữa của động vật nuôi tự nhiên, khác hoàn toàn với loại beta carotene nêu trên. Cả hai đều quan trọng đối với sức khỏe; beta-carotene là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, và retinol thì rất quan trọng đối với sức khỏe của mắt, da và xương. Vitamin E tan trong chất béo cũng thúc đẩy sức khỏe của xương, bằng cách bảo vệ quá trình hình thành xương khỏi bị tổn thương bởi các gốc tự do.

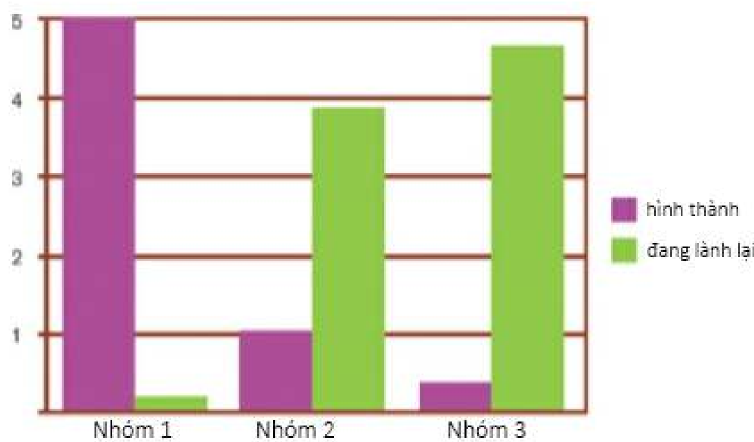
Cơ thể và xương của chúng ta cũng cần vitamin D, để sử dụng canxi và vitamin A hiệu quả cho cả quá trình đồng hóa canxi và protein. Sự phát triển và duy trì của xương bị suy giảm nghiêm trọng do thiếu vitamin D. Chúng ta có thể tự tạo ra vitamin D bằng cách tắm nắng từ mười đến mười lăm phút mỗi ngày. Điều này rất dễ thực hiện vào mùa hè và ở vùng khí hậu có mùa đông ấm áp. Vào mùa đông và trong những mùa u ám, việc bổ sung lượng vitamin D bằng cách ăn thực phẩm tự nhiên là rất quan trọng. Nguồn vitamin D3 sinh học thường có trong cá, trứng, thịt nội tạng và dầu gan cá, đặc biệt là dầu gan cá.

Chế độ ăn uống tiêu biểu của người phương Tây thường thiếu silica, phốt pho và magiê, những khoáng chất có lợi cho xương. Nhưng chúng rất lại phong phú trong chế độ ăn thời xa xưa và của người da đỏ, bảo vệ họ khỏi sâu răng. Cỏ mọc tự nhiên ngoài đồng rất giàu silica và phốt pho, cả hai đều quan trọng cho xương, hàm và sự phát triển của răng, do đó thịt từ động vật nuôi trên đồng cỏ là một nguồn dồi dào những khoáng chất này. Sô cô la, nhóm thực phẩm yêu thích của tôi, rất giàu magiê và phốt pho. Sô cô la nên được hấp thụ ở dạng ít chế biến và giàu chất béo nhất có thể, hoàn toàn không chứa đường, chất bảo quản và các chất phụ gia không cần thiết khác.

Cần phải hạn chế tối đa, hay thậm chí loại bỏ việc tiêu thụ những thức ăn chế biến sẵn nghèo dinh dưỡng ra khỏi chế độ ăn, để có được sức khỏe tối ưu. Những thực phẩm có chứa axit phytic (một loại axit ngăn hấp thu dinh dưỡng), thường là ngũ cốc, đậu, và hạt, cần được trồng hữu cơ và sau đó ngâm hoặc lên men trước khi ăn. Axit phytic ngăn cơ thể hấp thu khoáng chất. Nó gắn chặt với phốt pho và ngăn tính khả dụng sinh học của phốt pho. Nó cũng có thể gắn chặt và ngăn chặn kẽm, canxi và sắt từ cơ thể, ức chế các enzyme cần thiết để tiêu hóa thức ăn. Tổ tiên khôn ngoan của chúng ta trong các nền văn hóa bản địa khác nhau, thường là vào thời đồ đá, đã biết ngâm và lên men ngũ cốc, các loại hạt và đậu trước khi ăn. Ngũ cốc nguyên hạt có nhiều axit phytic hơn ngũ cốc chà trắng. Xay ngũ ngũ cốc bằng cối đá và lên men là những nghệ thuật chế biến tuyệt vời đã bị

thất truyền. Các loại ngũ cốc chế biến sẵn bày bán trên thị trường thường được xử lý bằng nước có brom và bị ôi. Thực phẩm sản xuất thương mại được trồng bằng phân lân tổng hợp có chứa lượng axit phytic cao hơn, so với thực phẩm được trồng hữu cơ. Nếu tất cả các bữa ăn của bạn xoay quanh các loại ngũ cốc, như bột yến mạch cho bữa sáng và cơm cho bữa tối, bạn có thể cần phải xem xét lại những gì đang nuôi dưỡng gia đình mình đấy.

Trong một nghiên cứu được thực hiện bởi Mellanbys, 62 trẻ em được chia thành ba nhóm với chế độ ăn khác nhau. Nhóm thứ 1 ăn chế độ ăn bình thường cộng với bột yến mạch, giàu axit phytic. Nhóm thứ 2 ăn chế độ ăn bình thường, cộng với vitamin D. Nhóm thứ 3 ăn chế độ ăn không có ngũ cốc, vẫn tiêu thụ đường hay carbohydrate, và uống bổ sung vitamin D. Trong nhóm thứ 1, tác động gây còi xương của axit phytic trong bột yến mạch ức chế sự chữa lành và tạo cơ hội cho sâu răng phát triển. Trong nhóm thứ 2, hầu hết các lỗ sâu đã lành và ít lỗ sâu mới hình thành. Trong nhóm thứ 3, gần như tất cả chỗ sâu răng đều tự chữa lành, và rất ít sâu răng mới phát triển.



Sâu răng trong các nhóm chế độ ăn uống trong nghiên cứu Mellanby

Bác sĩ Weston A. Price cũng đã chữa trị sâu răng thành công bằng cách cho trẻ ăn thường ăn đồ kém chất lượng, một bữa ăn bổ dưỡng mỗi ngày. Trẻ ăn các bữa ăn có bổ sung dầu gan cá tươi và nước súp nấu từ các loại thực phẩm có tính kiềm cao. Chế độ ăn vẫn có có ngũ cốc; tuy nhiên, bánh

mì được làm từ bột chua (được lên men), và bột mì xay bằng cối đá để giảm lượng axit phytic. Trẻ cũng được ăn một loại bơ thô chưa tiệt trùng, giàu vitamin, được làm từ sữa của những chú bò ăn cỏ ngoài cánh đồng. Loại bơ này là một trong những nguồn vitamin K2 phong phú nhất. Loại vitamin tan trong chất béo quan trọng này cung cấp cho cơ thể những chỉ dẫn để hồi phục xương. Ngày nay, chúng ta cũng biết rằng vitamin D3 và K2 phối hợp với nhau toàn diện. Chúng cũng quan trọng hơn canxi trong việc hình thành xương.

Tiến sĩ Melvin E. Page, tác giả của nhiều cuốn sách, bao gồm *Your Body Is Your Best Doctor (*tạm dịch *Cơ thể là thầy thuốc tốt nhất)*, đã thực hiện hơn hai nghìn xét nghiệm thành phần hóa học của máu, và phát hiện ra rằng không có lỗ sâu răng nào xảy ra khi tỷ lệ canxi và phốt pho trong máu là 10: 4,8. Phốt pho trong máu nên được duy trì trên 3,5 miligam/decilit. Nếu mức phốt pho trên 3,5, hệ bạch huyết nha khoa hoạt động sẽ hoạt động hợp lý, và bàn chải đánh răng vô hình sẽ chăm sóc cho răng. Nếu mức độ phốt pho giảm xuống dưới 3,5, dòng chất lỏng sẽ đảo ngược, dẫn đến sâu răng.

Tiến sĩ Page cũng nhận thấy từ các xét nghiệm này, rằng lượng đường trong máu nên ở mức khoảng 85 miligam/decilít. Lượng đường trong máu cao tạo ra kháng insulin dẫn đến viêm trong cơ thể, thúc đẩy tình trạng bệnh: "Lượng đường trong máu càng cao, chỉ cần tăng thêm một hoặc hai điểm, nướu càng dễ bị vi khuẩn xâm nhập". Duy trì mức glucose thấp mỗi ngày là cách tốt để tác động tích cực đến sức khỏe răng miệng của chúng ta. Với sự tăng đột biến của lượng đường trong máu, các khoáng chất, bao gồm canxi, được lấy từ xương và cơ thể bắt đầu khử khoáng. "Vì vậy, nghiên cứu cơ bản của tiến sĩ Page đã phát hiện, đường trắng và carbohydrate tinh chế làm tăng canxi huyết thanh. Canxi được lấy từ mô xương và mang đến huyết thanh canxi." Đường cũng gây rối loạn cho hệ thống nội tiết, vùng dưới đồi, tuyến thượng thận, tuyến yên và tuyến tùng cũng như các tuyến nội tiết của cortisol, progesterone, DHEA, testosterone và estrogen. Trong một nghiên cứu nổi tiếng, người ta cho chuột uống soda có đường, chúng

không bị sâu răng. Nhưng trong một phần khác của nghiên cứu, khi họ tiêm soda vào dạ dày của chuột, các lỗ sâu răng lại bắt đầu hình thành.

Sâu răng không phải do đường tích tụ trên bề mặt răng. Trên thực tế, nếu bạn để đường và vi khuẩn cùng nhau, vi khuẩn sẽ không ăn đường. Sâu răng không phải do đường dính vào răng, mà là do đường trong chế độ ăn làm suy giảm dinh dưỡng. Đường cũng tạo ra axit trong miệng và đường ruột, và điều này trái ngược với những gì khoang miệng và nước bọt khỏe mạnh cần có.

Một số nghiên cứu sâu sát nhất về mối quan hệ giữa thực phẩm chế biến và sức khỏe răng miệng đến từ Tiến sĩ Weston A. Price. Vào những năm 1920, ông là chủ tịch của Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ và đã đến thăm các nền văn hóa khác nhau, nơi mọi người vẫn áp dụng chế độ ăn từ thời xa xưa của tổ tiên họ. Những nhóm văn hóa bản địa này không bị người châu Âu xâm chiếm, không tiếp xúc với bánh mì trắng, đường trắng và hóa chất; họ chỉ áp dụng chế độ ăn truyền thống của tổ tiên trong hàng trăm năm qua. Tiến sĩ Price đã nghiên cứu cấu trúc khuôn mặt, hàm và răng, cũng xương hàm của người đã mất trong khu vực. Những gì ông tìm thấy là trước thế kỷ XIX, có rất ít lỗ sâu trên răng của họ; nghiên cứu cả nghìn bộ răng mới thấy một hai chỗ. Điều này hoàn toàn trái ngược với thống kê ngày hôm nay.

Vậy điểm mấu chốt là gì? Tất cả thực phẩm chế biến sẵn đều có thể dẫn đến sâu răng. Nguyên lý khoa học đằng sau việc này thật ra rất đơn giản và có thể tóm tắt trong một câu: thực phẩm chế biến và tinh chế làm rối loạn tiêu hóa và hệ thống nội tiết, làm thay đổi dòng chảy chất dinh dưỡng truyền đến răng. Nó không hề lý tưởng cho răng và nướu của bạn, khi tạo ra một môi trường sụp đổ và thiếu dinh dưỡng từ bên trong, ngoài ra còn bị ảnh hưởng từ sự thiếu dinh dưỡng của một vài thế hệ trước. Các mô trong khoang miệng được thiết kế để hấp thu dinh dưỡng từ bên trong. Điều này có nghĩa, công thức tốt nhất chính là: không thực phẩm chế biến, không đường trắng, không bột trắng, không đồ uống có ga, không đường hóa học, không xi-rô ngô hàm lượng cao fructose, và hoàn toàn không nên sử dụng thực phẩm trong bất kỳ cửa hàng tiện lợi nào, nếu bạn muốn khỏe mạnh.

Hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng chính

Dưới đây là tóm tắt các hướng dẫn dinh dưỡng có được từ các nghiên cứu được đề cập ở trên:

- Tất cả các loại ngũ cốc, đậu và hạt phải được ngâm và lên men để loại bỏ và cải thiện axit phytic.
- Loại bỏ lúa mì.
- Ăn thực phẩm tươi, nguyên hạt.
- Hoàn toàn không ăn thực phẩm chế biến.
- Ăn trái cây và rau quả hữu cơ và được trồng trong đất giàu khoáng chất.
- Ăn các loại thảo mộc giàu khoáng chất trộn vào sinh tố và trà, chẳng hạn như dương xỉ đuôi ngựa và cây tầm ma.
- Nhận đủ ánh sáng mặt trời hoặc bổ sung vitamin D3.
- Chỉ chọn cá đánh bắt tự nhiên.
- Ăn đa dạng các loại thịt nội tạng, rất giàu vitamin và khoáng chất. Nếu không thích thịt nội tạng, bạn có thể sử dụng thực phẩm bổ sung chất lượng cao.
- Để nấu ăn, chỉ sử dụng dầu ô liu thật, ghee từ bò ăn cỏ hoặc dầu dừa.
- Tránh tất cả các loại dầu thực vật và axit béo không bão hòa đa (PUFA), bao gồm ngô và đậu nành. Ăn salad với hạt chia hữu cơ thô, bí ngô, và dầu gai dầu.
- Người ăn chay nên đảm bảo hấp thu được nhiều vitamin tan trong chất béo như vitamin K2, D3 và A.
- Bổ sung dầu gan cá lên men để chữa lành sâu răng.
- Ăn ghee hoặc bơ chưa tiệt trùng từ những con bò ăn cỏ, hoặc bổ sung vitamin K2.
- Thực phẩm động vật là tốt nhất khi chúng là tự nhiên hoặc hữu cơ, các sản phẩm từ sữa hữu cơ, từ bò ăn cỏ 100%, là nguyên liệu tốt nhất.
- Uống nhiều nước tinh khiết.

Vitamin và thực phẩm bổ sung cho việc chăm sóc răng miệng

Hãy tìm các loại vitamin và thực phẩm bổ sung chất lượng cao, từ các nguồn tự nhiên và không có tá dược như magiê stearate.

(R) -alpha lipoic acid (RALA) là một loại axit béo được tìm thấy trong mọi tế bào của cơ thể. Nó cũng là một chất chống oxy hóa, có hai nhiệm vụ song song, vừa là một phân tử tan trong nước. vừa là phân tử tan trong chất béo, với khả năng trung hòa các gốc tự do trong nước, máu và chất béo. RALA hoạt động ở cấp độ tế bào để tạo ra năng lượng cho ty thể. Nó tăng cường và tái tạo các chất chống oxy hóa khác bao gồm vitamin C, vitamin E và glutathione.

N-acetyl-L-cysteine (NAC) là một dẫn xuất có sinh khả dụng của các cysteine axit amin không quá quan trọng (*sinh khả dụng* là một đại lượng chỉ tốc độ và mức độ hấp thu dược chất vào hệ tuần hoàn một cách nguyên vẹn, và đưa đến nơi phù hợp để phát huy tác dụng – chú thích của người dịch). NAC tăng mức độ glutathione và là một chất bổ sung dinh dưỡng rất hiệu quả; Nó hoạt động như một chất khử độc, chống độc tố nhiều hơn bất kỳ chất nào khác trong cơ thể, thậm chí vitamin C còn không thể sánh kịp với phạm vi chống độc của nó.

Vitamin C của nhãn hiệu Lypo-Spheric chứa nhiều dạng sinh khả dụng nhất, giúp tăng mức độ glutathione và duy trì collagen cũng như mạch máu. mạch máu. Tiêu thụ vitamin C tự nhiên từ các siêu thực phẩm hữu cơ như quả camu camu và amla (một loại quả mọng của Ấn Độ).

Bạn nên tạo canxi trong cơ thể với các khoáng chất magiê, silica và phốt pho, cùng với vitamin D3 và K2. Các nguồn tuyệt vời bao gồm rau xanh, tảo xoắn, hạt chia, dương xỉ đuôi ngựa và cây tầm ma. Tránh tiêu thụ canxi cacbonat; chủ yếu được tìm thấy trong vỏ trứng, vỏ sò, đá vôi, phấn, đá cẩm thạch và các loại đá khác, canxi cacbonat không tan trong nước hoặc sinh

khả dụng, và khi ăn vào nó có thể gây vôi hóa, sỏi thận, hạ canxi máu và các vấn đề về khớp.



Quả amla

Coenzyme Q10 ở dạng ubiquinol là một chất chống oxy hóa mạnh giúp sửa chữa mô nướu và cấu trúc xương. Nó cũng có thể làm tăng sản xuất nước bọt.

Vitamin D3 tan trong chất béo không phải là vitamin mà là một loại hormone tiền chất steroid, được tạo ra chủ yếu bởi da của chúng ta khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Bạn có thể cần bổ sung nó bằng các nguồn thực phẩm tự nhiên hoặc viên nang .5000 – 10.000 IU/ngày, tùy thuộc vào loại da của bạn và mức độ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời tại vị trí địa lý của bạn.

Glutathione (GSH) là một chất chống oxy hóa nội bào và tripeptide, rất cần thiết cho chức năng miễn dịch. Tất cả các tế bào trên hành tinh này đều chứa glutathione. Nó được biết đến với khả năng bảo vệ và giải độ cho cơ thể.

Trong khi vitamin K1 được tìm thấy trong các loại rau lá xanh, hàm lượng vitamin K2 tan trong chất béo được tìm thấy nhiều chất béo động vật. Thực phẩm bổ sung có vitamin K2 và vitamin K2 lỏng làm từ đậu nành lên men natto cũng có bày bán trên thị trường.

6

Chăm sóc răng miệng cho trẻ em

Chúng ta đều nhớ câu chuyện về bà tiên răng phải không. Tuy nhiên, có bao nhiêu người trong chúng ta thật sự hiểu biết về những chiếc răng thật của khi còn nhỏ? Mặc dù tất cả chúng ta đều đã trưởng thành, nhưng không bao giờ là quá muộn để học hỏi, và đây thực sự là thời gian hoàn hảo để dạy con về sức khỏe răng miệng. Khi con cái chúng ta còn nhỏ, chúng ta có cơ hội chia sẻ ý tưởng về khả năng cơ thể để tái tạo và thực hiện chế độ ăn uống và chăm sóc răng miệng lý tưởng.

Đôi khi, việc giúp trẻ đánh răng, hay bảo trẻ tự đánh răng, còn khó hơn lên trời. Mặc dù bạn có thể cố gắng mua chuộc, thuyết phục hay thậm chí dùng đến chiêu ca hát nhảy múa: " Sáng sớm thức dậy/ Bé muốn làm gì / Cùng chải răng nhé / Lá là la…" và con bạn thì vẫn cứ ngậm chặt miệng vào bàn chải! Có những điều bạn nên biết, mặc dù nha sĩ của bạn có thể không nói vậy, rằng việc chải răng không phải là tất cả. Ngay cả khi trẻ em, hay thậm chí là thanh thiếu niên, đã chịu đánh răng thường xuyên, thì liệu các

bé có làm việc này một cách kỹ lưỡng không? Có loại bỏ được tất cả các mảng bám? Không hề.

Dinh dưỡng cho răng miệng của em bé

Ngoài việc đánh răng, các yếu tố bên trong nuôi dưỡng răng rất quan trọng: ăn thực phẩm lành mạnh, cân bằng nội tiết tố, khoáng chất, vitamin tan trong chất béo và trao đổi chất lỏng lành mạnh qua răng. Sự căng thẳng, thực phẩm chế biến sẵn, và dinh dưỡng không đầy đủ sẽ tạo ra những ảnh hưởng tiêu cực đến dòng chảy của dịch răng. Dinh dưỡng cũng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sự phát triển của toàn bộ khoang miệng, chứ không chỉ cho răng. Người mẹ cần có chế độ ăn uống lành mạnh trước khi sinh, cho bé bú sữa mẹ, và nuôi con bằng thực phẩm chưa qua chế biến. Luôn cho con ăn thực phẩm toàn phần, và kiểm tra chất lượng và số lượng vitamin và khoáng chất mà con bạn hấp thu được.

Hệ sinh thái trong khoang miệng bắt đầu hình thành trước cả khi chúng ta được sinh ra. Em bé thường được sinh ra mà không có răng, nhưng răng của chúng đã hình thành. Trên thực tế, một chiếc răng be bé đã bắt đầu hình thành trong tử cung, vì vậy chắc chắn việc chuẩn bị và vấn đề dinh dưỡng trước khi sinh là rất quan trọng. Cần đảm bảo các vitamin tan trong chất béo như A, D3 và K2 là một phần trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày của bạn. Vitamin K2 cũng quan trọng như axit folic đối với phụ nữ mang thai. Vitamin K2 và vitamin D hỗ trợ sự phát triển của xương, bao gồm cả hình dạng khuôn mặt của thai nhi đang phát triển. Ăn hai quả trứng từ gà chăn thả, hoặc một muỗng cà phê bơ ghee từ những con bò ăn cỏ, là nguồn dồi dào cả hai loại vitamin này. Bạn có thể đảm bảo cung cấp các khoáng chất cần thiết cho sự phát triển của xương, bằng cách ngâm dương xỉ đuôi ngựa, cây tầm ma và rơm yến mạch trong nước nóng, để tạo ra một loại trà thảo mộc chứa đầy silica và phốt pho. Thêm một vài giọt tinh dầu gừng hoặc gừng khô vào trà có thể giúp giảm triệu chứng ốm nghén.

Nuôi con bằng sữa mẹ là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho sức khỏe của bé. Đây là phương tiện tốt nhất để cung cấp mức dinh dưỡng cao nhất cho bé. Và đó là điều quan trọng hàng đầu trong sự phát triển khuôn mặt cũng như răng miệng của bé. Chỉ có chế độ ăn uống đa dạng, lành mạnh và đầy màu sắc mới có thể cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình xây dựng, và duy trì sự toàn vẹn cho xương hết sức phức tạp của chúng ta. Mặc dù người ăn chay vẫn có thể đạt được các yêu cầu về dinh dưỡng cần thiết, nhưng sẽ đơn giản hơn nhiều khi bổ sung cá hoang dã hoặc thịt nuôi kiểu tự nhiên trong chế độ ăn. Những bà mẹ đang cho con bú, hãy lưu ý: bạn cần hấp thu một lượng lớn thức ăn giàu dưỡng chất, và nước tinh khiết để nuôi dưỡng bản thân cùng em bé của mình. Đó là một quá trình hoàn hảo; khi em bé lớn lên, các chất trong sữa mẹ thực sự phát triển để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng thay đổi của trẻ. Hành động cho con bú cũng có thể tạo nên sự phát triển phù hợp cho hàm. Mỗi lần chúng ta nuốt, lưỡi đẩy lên và dẹt trong vòm miệng. Lực của chuyển động này có thể định hình hàm. Trẻ bú sữa mẹ thường uống lâu hơn và thường xuyên hơn, do đó sẽ có hành động nuốt nhiều hơn. Khi trẻ lớn lên, hàm trên hình thành xung quanh hình dạng của lưỡi, dẫn đến cấu trúc khuôn mặt rộng, đủ chỗ để giữ răng đều nhau. Nuôi còn bằng sữa mẹ không bao giờ là nguyên nhân gây sâu răng cả. Trẻ lớn rất nhanh trong giấc ngủ, và việc cho trẻ bú sữa mẹ vào ban đêm, không hề gây hại gì cho răng.

Với một em bé mới sinh, bạn đang có một cơ hội vàng để nuôi nấng một con người khỏe mạnh, cân đối. Và điểm bắt đầu tốt nhất chính là một chế độ ăn uống tinh khiết. Nếu bạn không bao giờ cho bé thử những thực phẩm đã qua chế biến và snack, thì có khả năng cao là bé sẽ không ưa thích gì chúng. Đề nghị của tôi là không cung cấp thực phẩm chế biến nào, kể cả sữa công thức và nước trái cây chế biến, ngay cả nước táo từ những cửa hàng quảng cáo là chuyên bán thực phẩm tốt cho sức khỏe. Thứ tốt nhất để bé uống là nước suối tinh khiết và sữa mẹ. Một số loại trà thảo dược, như trà hoa cúc và trà cây tầm ma, cũng là một lựa chọn dễ chịu. Khi trẻ lớn lên và bắt đầu ăn nhiều thực phẩm rắn, bạn sẽ cần sử dụng nhiều thực phẩm

giàu vitamin và khoáng chất hòa tan trong chất béo. Khi răng bắt đầu mọc, mặc dù còn quá sớm để đánh răng, bạn vẫn có thể chăm sóc chúng bằng cách lau từng chiếc răng bằng một miếng gạc, để đảm bảo không có bất kỳ sự tích tụ thực phẩm hoặc axit nào trên răng.

Vào thời kỳ cổ đại, sâu răng ở trẻ em rất hiếm gặp. Ngày nay, một trong những mối quan tâm sức khỏe lớn nhất ở Bắc Mỹ và Châu Âu, ảnh hưởng đến những thành viên bé nhỏ, hơn bất kỳ nhóm tuổi nào khác, chính là sâu răng, hay sâu răng ở trẻ nhỏ (ECC). Có một quan niệm sai lầm phổ biến rằng, trẻ em bị sâu răng là điều bình thường. Trẻ em đương nhiên còn nhỏ, luôn giàu năng lượng, và đang trong thời kỳ phát triển, vì vậy sâu răng ở trẻ không phải là vấn đề của sự thoái hóa do tuổi tác. Sự thật trẻ hoàn toàn có thể tránh được sâu răng. Trám và khoan răng khi còn nhỏ cũng không ngăn được sâu răng; nó chỉ giải quyết phần ngọn chứ không đi đến gốc rễ của vấn đề. Các triệu chứng được điều trị, trong khi vấn đề thực sự, nguyên nhân gây sâu răng, lại bị bỏ qua.

Khi bé được 18 tháng, bạn hãy dạy bé cách súc miệng bằng nước muối và đánh răng, nhớ đừng bôi kem lên bàn chải. Nếu răng của trẻ mọc khít nhau, bạn có thể cần dùng đến chỉ nha khoa để làm sạch. Nghe thì khó những thực ra rất dễ làm; chỉ cần để đầu bé nằm ngay ngắn trên đùi và dùng chỉ nha khoa làm sạch thôi. Hãy dành thời gian và biến nó thành một hoạt động vui vẻ. Bạn đang xây dựng một nền tảng cho sức khỏe răng miệng tuyệt vời cho bé suốt đời đấy.

Nếu có đốm nâu xuất hiện trên răng của bé, hãy giữ nó sạch bằng nước muối, baking soda và tinh dầu thực vật, nhớ để mắt thường xuyên vì nó vẫn ở giai đoạn mà tình trạng tổn thương có thể được đảo ngược. Đừng mắc sai lầm khi nghĩ rằng, có đốm nấu xuất hiện là bé đã bị sâu răngCó thể bé đã bị sâu răng thật, nhưng điều đó hoàn toàn có thể đảo ngược. NGà răng bên trong đang gửi các nguyên bào ngà, phát triển tế bào mới, đến chỗ bị tổn thương. Chiếc răng đang tự lành. Vùng màu nâu, khi được chữa lành, vẫn sẽ có men răng tốt.

Các chất kết dính, hoặc chất bịt kín, thường được các nha sĩ khuyên dùng để ngăn ngừa sâu răng ở trẻ. Để lấp lỗ sâu trên răng, nha sĩ sẽ chấm lên và lấp đầy các lỗ sâu và khe nứt bằng nhựa dẻo để bịt kín chúng lại. Nghe qua thì có vẻ hiệu quả, nhưng chất bịt kín này lại rò rỉ một loại hóa chất nhựa độc hại được gọi là bisphenol A, còn được gọi là BPA, và nó lại chỉ tồn tại được khoảng một năm. Chất bị kín không bị gỡ bỏ, vậy nó đi đâu? Quy trình này có thể bảo vệ răng khỏi vi khuẩn, nhưng một số vi khuẩn bị mắc kẹt bên dưới chất trám, khiến răng thậm chí còn yếu hơn khi mất chất bịt kín. Một kỹ thuật mới đã được phát triển để ngăn chặn vi khuẩn bị mắc kẹt bên dưới miếng trám; răng được làm sạch bằng mũi khoan, loại bỏ một phần của răng. Vậy cuối cùng, em bé phải mang theo một miếng bịt kín nhỏ trên chiếc răng mới, khỏe mạnh của mình, chỉ để sau này không phải trám răng. Chuyện gì thế nhỉ?



Mọc răng

Việc mọc răng chưa bao giờ dễ dàng cho cả bé và bố mẹ. Nó có thể thách thức hệ thống miễn dịch của bé, và thường kèm theo viêm nướu, sưng, nhiễm trùng tai, cảm lạnh, tiêu chảy và khó chịu. Tăng lượng nhỏ phốt pho và vitamin C có thể sẽ rất hữu ích trong quá trình mọc răng của bé. Các biện pháp vi lượng đồng căn nhẹ nhàng và hiệu quả trong lĩnh vực này bao gồm thương hiệu Camilia, một sản phẩm kết hợp vi lượng đồng căn; hoặc các biện pháp vi lượng đồng căn đơn nhất của Chamomilla, Belladonna và Pulsatilla. Một giọt tinh dầu hoa cúc La Mã hoặc hoa oải hương, pha loãng

với một giọt jojoba và xoa vào má, vào hàm cũng có thể làm giảm sự khó chịu. Để làm dịu chứng viêm, có thể thoa lên nướu một nửa giọt dầu đinh hương hữu cơ pha loãng trong dầu dừa nguyên chất, hoặc một giọt hoa oải hương hoặc hoa cúc La Mã. Nhiều hơn thì không nên; một giọt duy nhất sẽ tốt hơn.

Chia sẻ với con kiến thức về cơ chế hoạt động tuyệt vời của cơ thể, sẽ giúp bé tạo nên một nền tảng sức khỏe vững chắc. Hầu hết các bậc cha mẹ coi tài sản hay tiền bạc là món quà giá trị nhất, mà họ dành cho con mình trong tương lai, nhưng thật ra, răng của chúng ta mới là vô giá. Cung cấp cho con sự hiểu biết về khả năng tái tạo mạnh mẽ của răng miệng và cơ thể sẽ hỗ trợ cho trẻ trong suốt cuộc đời, giá trị lâu dài của nó vượt xa những món quà vật chất thông thường.

7

Niềng răng: chỉ là bộ khung kim loại nặng nề, hay là giải pháp điều hòa sức khỏe

Đeo niềng răng là việc rất quen thuộc đối với các thanh thiếu niên ngày nay. Nếu giống như một số thanh thiếu niên ở Bắc Mỹ hiện nay, thì vào khoảng 12 tuổi, bạn đã bắt đầu khẩn trương vào phòng khám nha khoa để chỉnh răng. Rồi chỉ sau vài tiếng chỉnh cái nọ, gắn cái kia, bạn sẽ bước ra với một khuôn miệng đầy những khung nẹp, niềng răng, và các sợi dây bằng kim loại, để kéo cho hàm răng của mình ngay thẳng lại.

Có lẽ bác sĩ cũng sẽ nhổ đi vài chiếc răng vĩnh viễn của bạn, để tạo đủ không gian cho việc cân chỉnh những chiếc răng khác trong khoang miệng.

Trong y học, người ta gọi những chiếc răng chen chúc này là “hàm răng lệch” hay “so le”.

Hiện nay, hầu hết trẻ em ở phương Tây đều có dạng hàm lệch, ví dụ như lệch hàm trên, lệch hàm dưới hoặc có răng khểnh. Chính vì vậy, các bé thường phải dành cả vài năm cho việc chỉnh răng, bọc răng với đủ các loại chất liệu như sắt không gỉ, niken, Titan hay sứ. Nhưng có một câu chuyện đằng sau đó cần phải lưu tâm: vào khoảng vài trăm hay thậm chí cả ngàn năm trước, lại rất hiếm người không may có răng mọc lệch như vậy.



Tại sao chúng ta bị thoái hóa khoảng miệng

Có 2 trường phái suy nghĩ liên quan đến việc thoái hóa răng miệng của chúng ta. Một trường phái cho rằng, các rối loạn di truyền trong DNA của chúng ta đã xuất hiện vào khoảng vài trăm năm trước, dẫn đến sự kém phát triển của hàm và khiến cho răng mọc lởm chởm. Còn trường phái kia thì

phản biện lại rằng, có nhiều nhân tố mới về môi trường đang góp phần tạo nên tình trạng răng hàm kém phát triển phổ biến như hiện nay.

Các nhà khoa học trong lĩnh vực này, thường nghiên cứu những bằng chứng trong khoảng thời gian dài đến cả thiên niên kỷ. Vậy nên một vấn đề trong khoảng 200 cho đến 500 năm trước đây vẫn sẽ được xem là mới mẻ. Vào những thập niên gần đây, các nghiên cứu đa ngành đều chỉ rõ, tác nhân thật sự đến từ môi trường, và yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất chính là khẩu phần ăn của chúng ta.

Bác sĩ Noreen von Cramon-Taudabel - nhà Nhân chủng học thuộc Đại học Kent tại Anh Quốc, rất quan tâm tới sự thóai hóa trong cơ thể người. Cô đã kiểm tra khoảng 11 mẫu hộp sọ và xương hàm của người dân ở các tầng lớp xã hội thời cổ xưa tại mỗi lục địa. Một nửa trong nhóm này là nông dân, nửa còn lại là những người săn bắt hái lượm. Bác sĩ Noreen ghi nhận rằng, những người nông dân có khẩu phần ăn nhiều tinh bột hơn những người săn bắt hái lượm, xương hàm của họ cũng ngắn hơn và yếu hơn. Từ đó cô kết luận rằng, khi bắt đầu chuyển dần từ chế độ ăn của thời săn bắt hái lượm sang chế độ ăn sử dụng nông sản tự trồng trọt, thì hàm và vòm miệng của con người dần trở nên ngắn hơn, dẫn đến việc chúng ta có nhiều răng mọc chen chúc nhau hơn.

Vào những năm 1920, bác sĩ Weston A.Price đã đi nhiều nơi để nghiên cứu về các yếu tố môi trường, cũng như tập quán sinh hoạt của những gia đình người bản địa không theo lối sống Tây phương. Ông để ý thấy rằng,

những người hấp thu chế độ ăn truyền thống của dân tộc họ đều có hàm răng gần như hoàn hảo. Trong khi đó, những người thuộc cùng nhóm dân tộc đó, nhưng hấp thu chế độ ăn của Tây phương, lại bắt đầu bị sâu răng, và chỉ sau hai thế hệ, con cái của họ bắt đầu có răng mọc lệch do bộ hàm bị nhỏ đi và vòm miệng hẹp hơn.

Lệch khớp cắn không chỉ là vấn đề thẩm mỹ; vị trí không đúng và răng chen chúc nhau sẽ làm tăng nguy cơ sâu răng, nứt, sứt mẻ và bị mòn. Khớp cắn chỉ cần hơi không hoàn hảo đã có thể tạo ra các vấn đề ở đầu và cổ, như rối loạn khớp thái dương hàm (TMJ), nghiến răng và đau đầu. Khi hàm trên hẹp, vòm miệng bị nén lại, trở nên sâu hơn thay vì rộng và nông. Vòm miệng vừa là "mái nhà" của khoang miệng, vừa là "sàn nhà" của khoang mũi. Nếu không gian này bị nén lại, chúng ta sẽ bị chèn ép đường thở và lỗ mũi, làm cản trở luồng không khí. Đường mũi bị hạn chế buộc mọi người phải ngủ mở miệng để có đủ không khí. Tỷ lệ người bị ngưng thở khi ngủ, điển hình là hiện tượng ngáy do thở bằng miệng, và đường thở bị tắc nghẽn, tiếp tục gia tăng với tốc độ chưa từng thấy. Ở Hoa Kỳ, có đến 15% người trưởng thành bị ngưng thở khi ngủ. Arthur Strauss, một nha sĩ chuyên nghiên cứu về chứng ngưng thở khi ngủ, xác nhận thêm suy nghĩ này bằng cách giải thích rằng, khi vòm miệng rộng sẽ có nhiều chỗ hơn cho răng và đường thở:

> "Khi bạn nhìn vào tỷ lệ phần trăm những người trong xã hội văn minh phải đến thăm khám ở chỗ bác sĩ chỉnh nha, và thêm vào đó là việc cho con bú ngày càng ít phổ biến, (trong khi đây là cách hữu hiệu để giúp trẻ mở rộng

kích thước vòm miệng, cũng như kích thước hàm lớn hơn để đủ chỗ cho răng), sẽ không có gì đáng ngạc nhiên khi rất nhiều người mắc chứng ngưng thở khi ngủ trong xã hội văn minh.”

Niềng răng làm thay đổi khuôn mặt

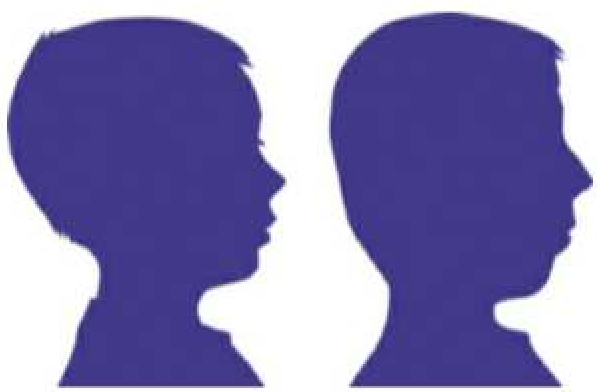
Chúng ta chuyển sang niềng răng để sửa chữa nụ cười của mình, và chúng ta rất hăng hái với chuyện đó. Hàng ngày, có khoảng bốn triệu người Mỹ đang đeo niềng răng để điều chỉnh răng bị lệch. Trong khi mục tiêu của việc chỉnh nha không chỉ là thẩm mỹ, hầu hết mọi người đang chịu đựng sự khó chịu của niềng răng chỉ với mục tiêu cải thiện vẻ bề ngoài của mình. Một người có thể có hàm răng thẳng tắp hoàn hảo sau khi đeo niềng răng; Tuy nhiên, còn nhiều thứ khác giúp bạn trông xinh đẹp hơn, ngoài vị trí răng ngay ngắn. Việc sử dụng rộng rãi niềng răng có thể khiến chúng ta hiểu lầm rằng, can thiệp chỉnh nha là một tác động không có rủi ro. Bác sĩ chỉnh nha thì biết rõ hơn; và đó là lý do mọi người thường phải ký một mẫu đơn xác nhận miễn trừ trách nhiệm đối với bác sĩ trước khi được chỉnh nha. Trong đơn này sẽ liệt kê các vấn đề tiềm ẩn và rủi ro liên quan đến việc niềng răng, những hạng mục miễn trừ này bao gồm:

- Khoang miệng của bạn là một hệ thống có sự sống, do đó không thể được dự đoán một cách chính xác hoàn toàn, cách mà nó đáp ứng với các phương pháp điều trị y tế.

- Xu hướng phát triển ảnh hưởng đến cấu trúc khuôn mặt và răng, có thể gây ra những thay đổi bất ngờ, khiến mục tiêu điều trị không đạt được hiệu quả như mong muốn.
- Sự phát triển đột biến ở răng và hàm có thể cản trở việc điều trị.
- Miệng là một hệ thống năng động, có khả năng thay đổi và thích nghi trong suốt cuộc đời. Những thay đổi xảy ra với xương mặt, răng và hàm sau khi điều trị chỉnh nha có thể ảnh hưởng đến sự liên kết của răng.
- Các lực tác động lên răng thông qua niềng răng, sẽ kích thích phản ứng của tế bào ở chân răng, nướu và các mô xung quanh chân răng, cho phép răng được di chuyển và điều chỉnh. Có thể các dây thần kinh trong một chiếc răng sẽ chết do tác động của các lực này.
- Niềng răng có thể làm mòn men răng và làm hỏng vĩnh viễn chân răng, ảnh hưởng đến khả năng tồn tại của chúng.
- Răng được điều chỉnh bằng niềng có thể dễ sẽ bị hư hại hơn, khi xảy ra những sự cố gây chấn thương hàm hoặc nướu trong tương lai.

Lý lẽ bào chữa của khoa học luôn đảm bảo cho những tuyên bố này. Nhưng điều quan trọng là phải hiểu rõ những tác động, bởi vì niềng răng hoàn toàn có thể gây bất lợi cho sức khỏe và ngoại hình của bạn. Nghiên cứu được công bố trên tạp chí *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedic* (tạm dịch là *Tạp chí Chỉnh nha và Chỉnh hình răng Hoa Kỳ*) đã chỉ ra rằng, việc chỉnh nha và niềng khiến chân răng bị hư hại

và rút ngắn tuổi thọ. Tạp chí này cũng đã công bố nghiên cứu chứng minh rằng, có đến 90% men răng bị phá hủy không lâu sau khi gắn bộ niềng răng. Thiệt hại đối với chân và men răng có thể là vĩnh viễn. Chỉnh nha truyền thống, đặc biệt là với trẻ em, có thể làm suy giảm vĩnh viễn diện mạo của khuôn mặt. Niềng răng nhân tạo gây hạn chế, hoặc làm biến đổi hướng phát triển tự nhiên của hàm. Ví dụ, khi hàm trên được kéo lại bằng niềng răng để chỉnh sửa khớp cắn, sự phát triển tự nhiên của gương mặt sẽ bị suy yếu đi. Vì vậy, thay vì phát triển theo khuôn mẫu bình thường, khuôn mặt sẽ phát triển bất cân xứng theo chiều dọc, hoặc bị dài ra.



Hình thức tăng trưởng dọc điều trị chỉnh nha

Giống như nhổ răng vậy

Thông thường trong y học chỉnh nha, có thể nhổ tới bốn chiếc răng, cộng với răng khôn, trước khi áp dụng niềng răng để tạo đủ không gian trong miệng cho niềng răng hoạt động. Hầu hết các bác sĩ chỉnh nha đều được dạy rằng kích thước xương mặt của chúng ta là một đặc điểm di truyền, và

phương án điều trị của họ phản ánh niềm tin này. Nếu di truyền học cho rằng hàm của bạn quá nhỏ để chứa đựng nguyên một bộ răng đều, thẳng tắp, thì một số chiếc răng sẽ phải ra đi. Mặc dù, là loài ăn tạp, cơ chế sinh học của con người đòi hỏi hàm phải đủ rộng để chứa được tất cả 32 chiếc răng vĩnh viễn. Mỗi chiếc răng có một vai trò trong quá trình chuyển hóa thức ăn hiệu quả, trong cả sự liên kết giữa xương mặt và xương sọ, ngoài ra còn tạo ra một nụ cười tươi tắn khoe mười chiếc răng. Việc loại bỏ răng vĩnh viễn làm ảnh hưởng đến sự cân xứng, hình dạng và tổng thể trẻ trung của khuôn mặt. Những thay đổi thẩm mỹ xảy ra sau khi nhổ răng tương tự như những thay đổi trên khuôn mặt trong thời buổi ngày nay: khuôn mặt dài hơn, kém đầy đặn với xương gò má thấp hơn, môi mỏng hơn và chiếc mũi không cân xứng với khuôn mặt, cộng thêm những thay đổi làm gương mặt dài ra do niềng răng, và kết quả sẽ là một khuôn mặt rất kém hài hòa.

Việc nhổ răng còn đặc biệt có hại đối với trẻ đang trong thời kỳ phát triển và trưởng thành. Diễn đàn Metal Mouth, một diễn đàn công khai về niềng răng, đã đưa ra một cảnh báo: Nhổ răng vĩnh viễn ở trẻ em có thể dẫn đến thẩm mỹ khuôn mặt kém tối ưu. Nói cách khác, khuôn mặt của con trẻ có thể không được đẹp như nó có thể, vì nó sẽ phát triển dài và phẳng hơn thay vì đầy đặn. Một tạp chí về chỉnh nha, nhận thấy gương mặt thường bị dài ra do niềng răng, nên đã tiến hành một thí nghiệm trong đó, các thành viên của hội đồng đánh giá sự hấp dẫn của các cấu hình khuôn mặt. Cuối cùng hội đồng đã kết luận rằng, gương mặt dài hơn được coi là kém hấp dẫn hơn.

Khuôn mặt mới quan trọng

Tiến sĩ John Mew cho biết, răng thẳng tắp không tạo ra khuôn mặt ưa nhìn, nhưng khuôn mặt ưa nhìn sẽ tạo ra răng thẳng tắp. Chỉnh nha chức năng (FO - Functional orthodontics) là một lĩnh vực mới đang phát triển, kết hợp hài hòa phương pháp của nó với sự dẻo dai về mặt sinh học của chúng ta, để cải thiện diện mạo tổng thể của khuôn mặt, cũng như tạo không gian cho răng được sắp xếp thật đều. Mục tiêu chính của các bác sĩ chỉnh nha chức năng, là bảo vệ và thúc đẩy tạo hình một khuôn mặt ưa nhìn, với cấu trúc đồng đều và cân đối. Một phương pháp được sử dụng trong cách thức này, là đưa một thiết bị vào miệng, nhẹ nhàng mở rộng các vòm miệng và hàm bị hẹp, để răng có thể mọc thẳng ngay từ đầu hoặc giảm đáng kể thời gian đeo niềng răng. Hiếm khi có bác sĩ chỉnh nha chức năng phải dùng đến việc loại bỏ răng vĩnh viễn.

Merle Loudon, một nha sĩ và là người tư tưởng khác biệt, nhận thấy nhiều bệnh nhân nha khoa nhỏ tuổi nhất của ông bị đau tai mãn tính và các vấn đề phát triển khác, bao gồm rối loạn chức năng khớp thái dương hàm và lệch khớp cắn. Ông đã thiết kế một giải pháp hiệu quả cho những vấn đề này được gọi là "xây dựng răng hàm chính". Những chiếc răng hàm chính bên dưới (của trẻ nhỏ) được xây dựng theo chiều dọc, với phần thân răng giả bằng nguyên liệu tổng hợp, được gắn vào răng thật. Phần thân răng này sẽ tồn tại cho đến khi răng hàm vĩnh viễn mọc lên. Khi răng hàm vĩnh viễn mọc lên, thân răng sẽ thúc đẩy hàm dưới phát triển về phía trước, điều

chỉnh khớp cắn bị lệch, và mở rộng vòm miệng để răng vĩnh viễn có nhiều khoảng trống. Thông thường, xây dựng răng hàm chính sẽ giúp trẻ không cần phải niềng răng sau này. Thủ tục này không cần gây mê, và trong hầu hết các trường hợp, nó ít gây khó khan cho việc ăn uống. Trước khi bạn đồng ý với quy trình này, điều quan trọng là tìm hiểu kỹ chất liệu được sử dụng để làm thân răng giả. Vật liệu tổng hợp bằng sứ và nhựa có thể rò rỉ độc tố, do đó chỉ nên chấp nhận những vật liệu tổng hợp an toàn sinh học.

Năm 2003, chương trình tin tức truyền hình Úc 60 phút đã tạo ra một phân đoạn hấp dẫn về chỉnh nha chức năng. Người dẫn chương trình Peter Overton đã phỏng vấn các bác sĩ chỉnh nha chức năng và một vài bệnh nhân của họ để kiểm tra sự khác biệt giữa các phương pháp chỉnh nha truyền thống và chỉnh nha chức năng. Trong một trường hợp kịch tính, Overton nói chuyện với các cặp song sinh giống hệt nhau, một người được điều trị bằng chỉnh nha truyền thống và một người với chỉnh nha chức năng. Trước khi điều trị, các chàng trai giống hệt nhau. Thật dễ dàng để phân biệt chúng sau khi điều trị; người đàn ông trẻ được điều trị theo cách truyền thống với nhổ răng và niềng răng có cằm nhỏ hơn đáng kể và hàm yếu hơn.

Ăn uống ra sao để có khuôn mặt cân đối

Nghiên cứu của Von Cramon-Taubadel và Price tiết lộ rằng chế độ ăn uống là yếu tố chính quyết định sự phát triển lành mạnh. Thực phẩm chế biến,

tinh chế và trồng công nghiệp trong chế độ ăn uống của người Mỹ, đã được chứng minh là không tốt cho sức khỏe, và nó không có các dưỡng chất quan trọng cần thiết cho sự phát triển của xương. Trong cuốn *Nutrition and Physical Degeneration* (tạm dịch là *Dinh dưỡng và Thoái hóa Vật lý*), tiến sĩ Price lưu ý rằng, không ai trong số những người có hàm răng hoàn hảo trong nền văn hóa bản địa mà ông nghiên cứu là người ăn chay. Chế độ ăn uống của họ có nhiều chất béo từ cả thực vật và nguồn động vật. Chế độ ăn kiêng ít chất béo, giàu carb đương đại của chúng ta hoàn toàn trái ngược với những gì tổ tiên của chúng ta đã làm. Chế độ ăn uống của họ bao gồm sự kết hợp của thịt và thịt nội tạng, sữa tươi và bơ, cá, trứng từ gà chăn thả tự nhiên, dầu gan cá, thực phẩm lên men, hạt ngâm và ngũ cốc tươi xay cùng với nhiều loại trái cây tươi và rau. Chế độ ăn uống của họ cung cấp các chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất cụ thể cần thiết cho cơ thể chúng ta để nuôi xương và cho phép sự phát triển và tăng trưởng thích hợp của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Chế độ ăn uống tiêu chuẩn của Mỹ không đủ đáp ứng những yêu cầu đó. Để biết thêm thông tin về chế độ ăn uống phù hợp để phát triển gương mặt cân đối, vui lòng xem Chương 5.

Theo dõi miệng của bạn

Chúng tôi được sinh ra để thở bằng mũi. Theo thời gian, các điều kiện môi trường có thể ảnh hưởng khiến chúng ta chuyển sang thở bằng miệng thay vì mũi. Một cái miệng thường xuyên mở ra để lấy không khí sẽ làm thay đổi

sự phát triển của sọ, đặc biệt là ở thời thơ ấu. Khi trẻ thở bằng miệng, vòm miệng có hình dạng sâu và hẹp, và hàm dưới có thể bị co lại và kéo xuống, tạo ra dị tật và kéo dài gương mặt. Ngoài ra, khi miệng cứ mở ra, lưỡi không có đủ thời gian nằm gọn trong vòm miệng để tạo khuôn vòm rộng rãi. Phương pháp Buteyko là một kỹ thuật trị liệu thở đơn giản. Nếu bạn hoặc con bạn là thường hay hít thở bằng miệng, kỹ thuật này có thể giúp quay trở lại thở bằng mũi một cách tự nhiên.

Xương mặt và răng của chúng ta là thực thể sống, sức khỏe và vị trí của chúng sẽ thay đổi linh hoạt trong suốt cuộc đời của chúng ta. Nếu bạn tiến hành niềng răng cho bản thân hoặc con cái, hãy chắc là bạn đã tham khảo ý kiến của nhiều người, và xem xét cẩn thận tất cả các lựa chọn, bao gồm chỉnh nha chức năng. Hỏi bác sĩ chỉnh nha, làm thế nào niềng răng và các phương pháp điều trị khác có thể làm suy giảm, hay cải thiện thẩm mỹ khuôn mặt của bạn. Yêu cầu hình ảnh hồ sơ trước và sau của khách hàng cũ để bạn có thể thấy sự thay đổi cho chính mình. Để tìm một bác sĩ chỉnh nha chức năng, liên hệ với International Association for Orthodontics - Hiệp hội Chỉnh nha Quốc tế (www.iaortho.org), hoặc International Association of Facial Growth Guidance - Hiệp hội Hướng dẫn Phát triển Khuôn mặt Quốc tế (www.orthotropics.com).

Chúng ta hoàn toàn có thể tránh được việc niềng răng và điều trị chỉnh nha, nếu chúng ta cung cấp cho cơ thể những chất dinh dưỡng cần thiết để phát triển. Và điều đó còn giúp cho con trẻ phát triển khuôn mặt cân đối,

có nhiều không gian cho một hàm răng đầy đủ. Chúng ta cũng cần xem xét lại định nghĩa của mình về thế nào là nụ cười hoàn hảo. Hãy giải phóng bản thân và con trẻ khỏi những quy chuẩn cứng nhắc về cái đẹp, thường được quảng bá trên các tạp chí làm đẹp, và tận hưởng vẻ đẹp đích thực từ nụ cười trên gương mặt của chính mình và con trẻ.

8

Tám bước chăm sóc răng miệng hàng ngày

Bạn có thể đã đánh răng theo cùng một cách trong mười, hai mươi, bốn mươi hay thậm chí tám mươi năm. Nếu như thế đây là lúc để bạn tận hưởng sự mới mẻ trong thói quen chăm sóc răng miệng của mình! Khi bạn tuân thủ Quy trình tự chăm sóc răng miệng Thành công mỗi ngày, bạn sẽ ngạc nhiên về hiệu quả của nó trong việc ngăn ngừa sâu răng, chảy máu nướu, viêm và thậm chí là bệnh cảm lạnh.

Thời gian lý tưởng nhất để thực hiện các bước này là vào buổi sáng và buổi tối, vì mảng bám bắt đầu được tích tụ trở lại trong vòng sáu giờ sau khi đánh răng. Sau từ 2 - 4 ngày bỏ bê không chăm sóc, mô nướu sẽ gửi cảnh báo đến hệ thống miễn dịch của bạn rằng có gì đó không ổn, và hệ thống miễn dịch sẽ phản ứng lại bằng cách gửi các tế bào bạch cầu đến để giúp đỡ. Điều này gây ra sự phá vỡ các sợi collagen giữ răng gắn kết với xương hàm. Nếu tình trạng này kéo dài trong vòng một hoặc hai tuần, màng sinh

học hình thành các ổ vi khuẩn. Đây là khi nướu có thể bắt đầu chảy máu, đặc biệt là lúc dùng chỉ nha khoa.

Quy trình tự chăm sóc răng miệng Thành công sẽ giữ cho miệng, răng, nướu và nước bọt của bạn luôn trong tình trạng tinh khiết đến mức, mỗi ngày răng của bạn sẽ luôn sạch và trơn bóng như vừa mới đi cạo vôi răng về.

Bước 1: Súc miệng bằng nước muối

Muối giúp loại bỏ vi khuẩn và làm cho độ pH của miệng có tình kiềm, tạo môi trường trung tính để đánh răng. Súc miệng nước muối rất có ích sau bữa ăn, đặc biệt khi việc đánh răng ngay sau bữa ăn là hoàn toàn không phù hợp. Và nó cũng rất quan trọng sau khi bạn đã ăn cam quýt hoặc các loại thực phẩm có tính axit cao khác để trung hòa độ axit ngay lập tức.



Nước muối

Dùng 1 chiếc bình thủy tinh có nắp đậy chặt. Pha 30 g muối với nửa lít nước nóng gần như sôi. Phải dùng nước suối hoặc nước không có flour và clo. Nước nóng giúp kích hoạt và hòa tan muối. Thêm vào một giọt tinh dầu và lắc bình lên, không được khuấy. Sau đó bạn chỉ việc súc miệng thôi.

Bước 2: Nạo lưỡi

Nói lời tạm biệt với hơi thở có mùi vào buổi sáng: bề mặt lưỡi là nơi chứa nhiều vi khuẩn và chất nhầy di chuyển lên từ hệ thống tiêu hóa, đặc biệt là vào ban đêm. Cạo lưỡi nhẹ nhàng sẽ giúp loại bỏ lớp bao phủ này, cải thiện sức khỏe răng miệng nói chung của bạn. Nó cũng sẽ giúp bạn ăn ngon miệng hơn và giảm mùi hơi thở. Bạn cũng sẽ thấy rằng, khi chế độ dinh dưỡng được cải thiện, lưỡi cũng sẽ có ít mảng bám hơn.



Dụng cụ nạo lưỡi

Dụng cụ nạo lưỡi: Bạn có thể mua dụng cụ nạo lưỡi ở bất kỳ cửa hàng y tế nào, hoặc bạn có thể sử dụng cạnh muỗng. Đơn giản chỉ cần cạo lưỡi của bạn từ sau ra trước, và bạn sẽ thấy các mảng bám được loại bỏ. Rửa sạch đồ nạo trong nước nóng, và tiếp tục cạo cho đến khi lưỡi sạch sẽ, thường là sau hai hoặc ba lần. Bạn cũng có thể thêm một giọt tinh dầu hoặc huyết thanh kết hợp vào dụng cụ cạo.

Bước 3: Chải nướu

Việc này rất quan trọng, vì vậy hãy đặc biệt chú ý. Sử dụng bàn chải đánh răng bằng tay khô, mềm cho bước này, và luôn chải hướng từ nướu về phía răng bằng cách chải nhẹ vào đường viền nướu (phần kết nối của răng và nướu). Thêm một giọt dầu neem nhỏ với một giọt tinh dầu hoặc huyết thanh kết hợp vào bàn chải đánh răng, chải nhẹ nhàng. Hãy dành một chút thời gian để quan tâm đến bước này. Ngồi xuống ghế hoặc trên mép bồn tắm và thư giãn. Bạn thậm chí có thể đi ra ngoài hoặc chải răng với một

người bạn. Làm cho việc này vui lên. Những ngày xa xưa đứng trên bồn rửa với dòng nước chảy, và nhả ra những ngụm natri laurel sulfate đã hết.

Tôi sử dụng bàn chải đánh răng ion kích hoạt ánh sáng yêu thích của tôi. Bàn chải này tạo ra các ion âm trong nước bọt, giúp lấy đi bốn mươi phần trăm mảng bám. Chỉ bằng cách ion hóa và kiềm hóa nước bọt trong miệng, sẽ giảm được lượng mảng bám rất đáng kinh ngạc.



Bước 4: Chải răng

Chải răng sẽ giúp loại bỏ những mảng bám hay vết ố vàng còn sót lại, đồng thời giúp răng bạng sáng bóng hơn.



Bàn chải đánh răng điện có thể sạc lại

Một chiếc bàn chải điện đầu tròn nhỏ là giải pháp tuyệt vời nhất. Tôi đã thử qua rất nhiều loại bàn chải điện, và tôi nghĩ những bàn chải với mức giá

phải chăng, có thể sạc điện lại, thật sự rất hiệu quả. Bàn chải điện đầu tròn nhỏ có thể đi vào những vị trí mà bàn chải thường không chải sạch được. Nhỏ một giọt tinh dầu hay serum tổng hợp lên bàn chải, cùng với một ít kem đánh răng tự chế và chải nhẹ lên răng, lần này nhớ tránh phần nướu ra, chỉ tập trung vào răng thôi. Bạn có thể tự làm kem đánh răng bằng cách trộn muối và baking soda với lượng bằng nhau. Hỗn hợp này sẽ đánh bay các mảng bám chỉ trong vòng 1, 2 phút.

Bước 5: Kiểm tra đường chân nướu

Dùng lưỡi để kiểm tra đường chân nướu ở cả mặt trong và mặt ngoài, bạn sẽ thấy có những dải nham nhám, nơi các mảng bám tích tụ lại. Bạn sẽ thường xuyên thấy chúng ngay chỗ đường chân nướu và các đường rãnh trên nướu. Có một dụng cụ massage nướu chuyên để làm sạch khu vực này. Nhỏ một giọt tinh dầu lên dụng cụ này và dùng nó để làm sạch đường chân nướu ở cả mặt trong và mặt ngoài của răng.



Dụng cụ massage nướu/lợi

Bước 6: Dùng chỉ nha khoa

Giờ là đến bước dùng chỉ nha khoa. Bác sĩ tim mạch, Tiến sĩ Stephen Sinatra đã viết một bài báo có tựa đề “Mối liên hệ giữa Khoang miệng và Tim”, trong đó mô tả mối quan hệ mật thiết giữa giữa sức khỏe tim mạch và sức khỏe răng miệng:

> "Trong hai thập kỷ qua, các nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng, nguy cơ mắc bệnh tim mạch tăng lên cùng với mức độ nghiêm trọng của bệnh nhiễm trùng nướu. Theo Thomas E. Rams, DDS, MHS, chuyên gia và tác giả nghiên cứu về khía cạnh vi trùng học của các bệnh lý về nướu, những người [nếu không] có sức khỏe tốt sẽ mắc bệnh nha chu nghiêm trọng, làm tăng gấp đôi nguy cơ đau tim gây tử vong và tăng gấp ba nguy cơ đột quỵ. Vì ước tínhcó đến 54 triệu người mắc một số dạng bệnh nha chu, nên không có gì lạ khi bệnh tim mạch là kẻ giết người số một ở Hoa Kỳ."

Như vậy dùng chỉ nha khoa để làm sạch răng sẽ rất tốt cho tim mạch. Nếu không thích dùng chỉ nha khoa, tôi sẽ mách cho bạn một mẹo rất thú vị: khi bạn bôi tinh dầu lên chỉ nha khoa, cảm giác trong miệng sẽ rất tươi mát. Nếu bạn vốn đã thích dùng chỉ nha khoa rồi, thì hãy cứ tận hưởng nào!

Chỉ cần kéo ra một đoạn chỉ nha khoa, nhỏ 1 giọt tinh dầu vào ngón tay cái. Dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp lấy sợ chỉ nha khoa và vuốt nhẹ để bôi tinh dầu lên.

Chỉ cần quấn chỉ và ngón tay và luồn vào giữa các răng, kéo lên kéo xuống, kéo qua kéo lại. Chú ý kỹ phần chân răng và các kẽ hơ vì đó là nơi thức ăn và mảng bám thường tích tụ.



Chỉ nha khoa

Bước 7: Súc miệng lần cuối

Súc miệng lần cuối cùng với nước muối. Nước muối và tinh dầu sẽ bao bọc răng, giúp nuôi dưỡng các mô và hạn chế sự sinh sôi của vi khuẩn. Bạn cũng có thể sử dụng các loại nước súc miệng khác như magie hay iod. Vui lòng xem thêm ở Chương 10.

Bước 8: Chăm sóc thêm cho nướu

Đối với bước này, bạn sẽ cần có máy tăm nước, có hình dạng như một ống tiêm. Tôi thực sự thích máy tăm nước của thương hiệu VitaPick vì nó giống như một vòi hoa sen nhỏ, tưới tắm cho khắp vùng nướu, đặc biệt là ở những nơi mà bàn chải đánh răng hay chỉ nha khoa không thể làm sạch hoàn toàn. Máy tăm nước này có bình xịt mịn hơn Waterpik, giúp rửa sạch các vi khuẩn còn tồn đọng sau khi đã thực hiện các bước trên.

Cho một lượng nhỏ nước súc miệng bao gồm muối và tinh dầu vào ly. Để đổ đầy máy tăm nước, bạn dùng phần giống như ống tiêm để rút nước muối vào. Sau đó rửa sạch những nếp gấp trên nướu và và phần kẽ răng, và chăm sóc thêm ở những khu vực cần đặc biệt chú ý. Điều này sẽ giúp đánh tan các mảng bám và vi khuẩn, đồng thời hồi sinh mô nướu. Cuối cùng, xoa một giọt dầu khác lên nướu để xoa dịu các mô, tăng cường bảo vệ khỏi vi khuẩn và khiến hơi thở thơm mát.

Huggins cung cấp một mẹo tuyệt vời để điều trị nướu bị viêm nặng: cứ cách một tiếng thì súc miệng thật kỹ bằng nước muối một lần, trong vòng hai ngày,. Ông khuyến nghị bạn pha một nửa muỗng cà phê muối tinh khiết trong một cốc nước ấm. Sau đó nửa giờ, tiếp tục súc miệng bằng bột vitamin C natri ascorbate. Lưu ý rằng đây không phải là axit ascorbate hoặc axit ascorbic, dạng axit của vitamin C với độ pH chỉ bằng 1. Huggins giải thích rằng muối giết chết vi khuẩn và vitamin C cân bằng lại các điện tử trong tế bào của khoang miệng; những mô bị tổn thương sẽ thẩm thấu các proton, còn những mô khỏe mạnh sẽ thẩm thấu các electron.



Tăm nước

Trên đây là quy trình gồm 8 bước đơn giản để chăm sóc răng miệng. Nếu bạn đang không có đầy đủ các dụng cụ, hãy chỉ đơn giản bắt đầu với muối và bột baking soda. Nếu bạn thực hiện theo đúng quy trình này hàng ngày, ít nhất 2 lần/ngày, bạn sẽ thấy được những thay đổi rất đáng chú ý của sức khỏe răng miệng.

Chúng ta vẫn luôn lo sợ trước những điều mình chưa biết, vậy hãy bắt đầu tìm hiểu về răng miệng của mình nào. Bạn nên mua một chiếc gương chuyên dụng trong nha khoa, có một bóng đèn hay camera nhỏ để soi được những răng hàm ở sâu bên trong. Và nhớ là vệ sinh chúng kỹ càng sau mỗi lần dùng nhé!

9

Những loại thực vật tốt cho răng miệng

Thiên nhiên luôn là nguồn hỗ trợ tốt nhất cho sức khỏe của chúng ta. Việc chưng cất thân, hoa, hạt, rễ của các loài cây để làm thuốc đã được áp dụng trong nhiều thế kỷ qua. Các loại tinh dầu thực vật và chiết xuất siêu tới hạn đã hỗ trợ và bảo vệ cho toàn bộ cơ thể của chúng ta một cách nhẹ nhàng, hiệu quả và an toàn.

Tất cả các loại tinh dầu thực vật đều kháng khuẩn, kháng nấm và kháng vi-rút; điều này có nghĩa là chúng loại bỏ các vi khuẩn không mong muốn trong miệng, tối đa hóa sức khỏe của hệ sinh thái trong khoang miệng bằng cách làm trẻ hóa mô nướu, tăng lưu thông máu đến nướu và mạch máu của miệng. Chúng giải quyết các trường hợp gây tổn thương hệ thống miễn dịch, bao gồm vi khuẩn không mong muốn, lượng virus nhiều, viêm mãn tính và hệ thống bạch huyết bị tắc nghẽn. Việc sử dụng các loại tinh dầu chính hãng có nguồn gốc, là liệu pháp y tế dựa trên lợi ích dược lý của chiết xuất thực vật thiết yếu. Đáng buồn thay, trong công cuộc thương mại hóa ngày nay, cùng với việc sản xuất các loại nước hoa và hương liệu tổng hợp,

đã loại bỏ việc sử dụng tinh dầu để trị liệu, mà thay vào đó là các lĩnh vực phù phiếm như sản xuất nước hoa và túi thơm.

Những chiết xuất thực vật đặc biệt này khác với các loại thảo dược, phương pháp vi lượng đồng căn hay thực phẩm bổ sung. Chúng là những tinh chất được chưng cất từ các loại cây. Mỗi loại tinh dầu thực sự được chưng cất từ từ và ở nhiệt độ thấp, thu được tính toàn vẹn của hàng trăm hợp chất thực vật trong cây và các vi chất, được gọi là chất chuyển hóa thứ cấp. Các chất chuyển hóa thứ cấp là các chất thích nghi thực vật, và chúng khác với DNA và cấu trúc sơ cấp của cây. Các chất thích nghi này là các hoocmon thơm, phenol và pheromone thu hút côn trùng thụ phấn, xua đuổi côn trùng và là phần nào biểu hiện cá thể độc đáo của cây. Các phân tử trong những chất thực vật này phản ánh hoóc môn, enzyme và chất dẫn truyền thần kinh của con người chúng ta, đại diện cho sự tương thích sinh học giữa con người với thực vật. Khả năng tương thích sinh học này cho phép chúng có tác động mạnh mẽ đến sức khỏe của chúng ta.

Tinh dầu và chiết xuất siêu tới hạn là chất lỏng đậm đặc tan trong chất béo. Đối với một số loại dầu thực vật, cần phải có toàn bộ cây hoặc nhiều hơn chỉ để tạo ra một giọt dầu. Tinh dầu thường có công dụng vô cùng mạnh, mạnh hơn hàng trăm lần so với chiết xuất thảo dược. Tinh dầu có hàng trăm thành phần hóa học có lợi, phối hợp và cùng tác động lên cơ thể chúng ta. Bản chất hòa tan trong lipid đặc biệt của tinh dầu cho phép chúng thâm nhập vào lớp lipid của da và nướu của chúng ta, để nhanh chóng tiến đến hệ miễn dịch. Khi dầu thực vật được kết hợp, hàng ngàn hợp chất thực vật tạo ra hiệu ứng che phủ có lợi; một số hợp chất làm giảm viêm, một số làm giảm đau và một số khác là sát trùng.

Các loại tinh dầu với bản chất độc đáo của chúng, chính là các chất kháng khuẩn, kháng nấm và kháng vi-rút ở các mức độ khác nhau. Trong cuốn sách *Beyond Antibiotics: 50 (or so) Ways to Boost Immunity and Avoid Antibiotics* (tạm dịch là *Hơn cả Kháng sinh: Hơn 50 cách tăng cường hệ miễn*

dịch và tránh kháng sinh,) tác giả Michael Schmidt đã dành cả một chương để trình bày về hiệu quả kháng khuẩn của tinh dầu:

> Một trong những lợi thế của tinh dầu so với kháng sinh là vi khuẩn không phát triển đề kháng với tinh dầu. Nhiều loại tinh dầu phát huy tác dụng kháng khuẩn bằng cách can thiệp vào khả năng thở của vi khuẩn. Mặt khác, kháng sinh can thiệp vào vòng đời hoặc sự trao đổi chất của vi khuẩn. Và vì vi khuẩn là những sinh vật rất xảo quyệt, chúng thay đổi thành phần hóa học và cấu tạo gen để khiến thuốc kháng sinh ít hiệu quả hơn trong lần sử dụng tiếp theo. Do đó, các thế hệ kháng sinh mới sẽ cần được phát triển để đi trước các sinh vật này. Một lợi thế khác nữa là một số loại tinh dầu còn thực sự kích thích chức năng miễn dịch.

Để có được tinh dầu thực vật chất lượng cao, cần bắt đầu với đất tốt các biện pháp trồng trọt hữu cơ, cũng như tạo môi trường tự nhiên bền vững các vấn đề thực vật. Mỗi thành phần thực vật phải được thu thập vào đúng thời điểm trong ngày, để đảm bảo tối đa hóa lượng phân tử hương thơm trong phần được chưng cất. Phương pháp chưng cất phải đúng, dài và chậm, hơn nữa phải đảm bảo lượng hợp chất và nguyên tố vi lượng tối đa được thu giữ trong mỗi giọt tinh dầu.

Tất cả các loại tinh dầu và chiết xuất siêu tới hạn dễ dàng thâm nhập vào mạng lưới lipid của nướu. Chúng gửi chất dinh dưỡng đến các mạch máu, ngà răng, dây thần kinh và chân răng. Chúng kích thích lưu thông và làm cho các hệ bạch huyết nha khoa nha khoa luân chuyển dễ dàng. Một số loại tinh dầu, chẳng hạn như quả seabuckthorn (Hắc mai biển – chú thích của người dịch), giúp tái tạo mô, bao gồm cả mô nướu. Chúng cũng có khả năng hấp thụ gốc oxy (ORAC) mạnh. Đinh hương và quế cũng có khả năng hấp thụ gốc oxy rất cao, và có những đặc tính ấn tượng để loại bỏ vi khuẩn.

Tinh dầu tương tác linh hoạt với cơ thể, cả về thể chất lẫn tâm lý. Các phân tử hương thơm tinh trực tiếp đi xuyên qua hàng rào mạch máu để vào vùng dưới đồi, trung tâm của tâm trí. Khi các phân tử đến vùng dưới đồi, não sẽ giải phóng các chất dẫn truyền thần kinh, trong đó có encephalin,

endorphin, serotonin và noradrenalin. Encephalin và endorphin làm giảm đau và tạo ra trạng thái dễ chịu, phấn khích của tâm trí và cảm giác hạnh phúc. Serotonin thư giãn và làm dịu. Noradrenalin làm hồi sinh và giữ cho tâm trí nhạy bén.

Một số loại dầu cũng ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh tự trị để giúp thư giãn nhịp tim, hít thở sâu, điều hòa quá trình tiêu hóa và khơi gợi cảm hứng sáng tạo. Chúng có thể tiến đến hệ thống viền trong não chỉ trong vài giây, Và một khi đã ở đó, các phân tử hương thơm tiếp tục hành trình về phía phổi, nơi chúng đi qua các bức tường ẩm ướt mỏng manh của phế nang, rồi vào các mao mạch. Từ các mao mạch, các phân tử nhỏ tiếp tục chảy vào tim cũng như hệ tuần hoàn và hệ bạch huyết, từ đó sẽ đi đến tất cả các cơ quan và hệ thống trong cơ thể.

Những loài thực vật yêu thích của tôi trong việc chăm sóc răng miệng là một huyết thanh kết hợp của chiết xuất siêu tới hạn và tinh chất của quả seabuckthorn, hoa hồng, oregano, bạc hà, đinh hương, cây trà, quế, và húng tây. Tôi cũng tạo ra một huyết thanh kết hợp theo phương thức của nền văn minh Vệ đà cổ xưa, nó là sự phối hợp mạnh mẽ các chiết xuất của cây neem, quế, đinh hương, ớt cayenne, nhũ hương và thảo quả.

Bạn có thể sẽ muốn thử nghiệm với một vài loại tinh dầu đơn lẻ trước. Trực giác cơ thể sẽ phát triển và hướng dẫn cho bạn biết các loại tinh dầu hoặc sự kết hợp nào tốt nhất cho mình. Trước khi bạn cho bất cứ thứ gì vào cơ thể của chính mình hay của con trẻ, bạn đều cần phải biết nó có nguyên chất và tinh khiết hay không. Các loại tinh dầu có sẵn trên thị trường, ngay cả những loại được bán trong các cửa hàng thực phẩm tốt sức khỏe, thường có chất lượng không đáng tin cậy. Được chưng cất hàng loạt cho các ngành công nghiệp thực phẩm, hương liệu và nước hoa, những loại tinh dầu này được sản xuất với giá rẻ, được pha trộn thêm trong các phòng thí nghiệm, và thậm chí có thể là hàng nhái. Việc sử dụng các loại tinh dầu chất lượng thấp sẽ kéo theo những vấn đề về tính an toàn và hiệu quả. Chỉ có các loại dầu đích thực, được chưng cất cẩn thận và trung thực từ những loại thực

vật được trồng hữu cơ, mới thể hiện được hết sự thông thái tuyệt vời của cỏ cây.

Dưới đây là một số loại tinh dầu hữu ích nhất trong việc chăm sóc răng miệng.

- **Bạch đậu khấu** (Elettaria cardamomum): loại tinh dầu này kích thích và làm săn chắc hệ tiêu hóa. Nó còn có tính chất sát trùng, kích thích hoạt động của tế bào thực bào trong hệ thống miễn dịch. Nó cũng hỗ trợ cho hệ thần kinh và chăm sóc răng miệng lành mạnh với các hoạt động kháng viêm, kháng khuẩn của mình.



Bạch đậu khấu

- **Ớt Cayenne** (Capsicum frutescens): hãy chọn một chiết xuất siêu tới hạn với các đặc tính xúc tác, kháng khuẩn, khử trùng và kích thích. Hợp chất capsaicin trong ớt cayenne cũng là một loại thuốc giãn mạch tại chỗ, kích thích lưu thông máu. Nó cần được pha loãng trước khi sử dụng.



Ớt Cayenne

- **Quế** (Cinnamomum ceylanicum): tinh dầu vỏ quế thật xuất xứ từ Madagascar có tính sát trùng và kháng khuẩn. Nó kích thích lưu thông máu đến nướu, tăng cường sức khỏe và khả năng tái tạo của

chúng. Quế có nhiều hợp chất eugenol và cineole, với đặc tính gây mê và sát trùng mạnh, làm tăng sản xuất tế bào bạch cầu. Theo công trình của những người sáng lập ra liệu pháp y học hiện đại, các bác sĩ Pierre Franchomme và Daniel Pénoël, tinh dầu vỏ quế có hiệu quả chống lại 98% tất cả các vi khuẩn gây bệnh. Tinh dầu này rất mạnh và phải được pha loãng trước khi sử dụng.



Quế

- **Nụ đinh hương** (Eugenia caryophyllata): dầu đinh hương, được chưng cất từ nụ hoa của cây đinh hương, là một thuốc giảm đau, với khả năng hấp thụ các gốc oxy cực kỳ cao. Từ thời cổ đại, người ta đã dùng đinh hương để làm giảm đau răng và giúp hơi thở thơm mát. Là một chất kháng khuẩn, kháng vi-rút và kháng nấm mạnh, đinh hương giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, và kích thích lưu lượng máu với các thành phần thực vật của eugenol, este và sesquiterpen. Tất cả kết hợp lại với nhau để tạo ra những tác động ấn tượng chống lại mầm bệnh và vi khuẩn: "Nó thật sự là một loại thuốc có tác dụng chống ngứa, hỗ trợ chữa trị nhiễm trùng nướu, đau răng và viêm amidan. Tinh dầu này cũng phải được pha loãng trước khi dùng.



Nụ đinh hương

- **Mastic** (Pistacia lentiscus): cây mastic có lịch sử sử dụng lâu đời từ thời Hy Lạp cổ đại. Nó là một loại nhựa, tương tự như nhũ hương, xuất phát từ nhựa bên trong của cây mastic. Nó giúp duy trì các mô liên kết ở vùng miệng, và rất tốt trong việc loại bỏ mảng bám răng. Mastic chứa các hợp chất chống oxy hóa, kháng nấm và kháng khuẩn. Các thành phần kháng khuẩn chính của dầu mastic là alpha-pinene, verbenone, alpha-terpineol, linalool, beta-myrcene, beta-pinene, limonene và betacaryophyllene. Giống như tất cả các loại tinh dầu, hiệu quả kháng khuẩn của dầu mastic là do tất cả các tinh chất thiết yếu phối hợp với nhau. Chiết xuất nhựa cây này là một chất khử trùng mạnh, ức chế vi khuẩn trong khoang miệng, bao gồm cả vi khuẩn Helicobacter pylori gây loét dạ dày. Dầu mastic giúp khai thác tuyến phòng thủ của máu: bạch cầu và nhiều tế bào nhân. Điều này giúp tăng khả năng phòng thủ của mô, đặc biệt là giữa răng và nướu, nơi viêm nướu và mảng bám xảy ra.



Mastic

- **Neem** (Azadirachta indica): trong tiếng Phạn, neem là arista, có nghĩa là hoàn hảo, hoàn hảo và không thể bị khuất phục. Nó đã được sử dụng trong các phương thuốc truyền thống của tôn giáo Vệ Đà trong hàng ngàn năm, trong nông nghiệp, lưu trữ thực phẩm và y học. Nhiều nghiên cứu nghiên cứu chứng minh rằng neem là thuốc diệt nấm, diệt khuẩn và kháng khuẩn. Nó là một phương thuốc lý tưởng cho nhiễm trùng nha chu và răng. Nó có thể được áp dụng cục bộ xung quanh răng và nướu. Các hợp chất giãn mạch và chống viêm trong neem, cùng với các hợp chất giảm đau, có thể làm giảm sự khó chịu của đau răng. Nó cũng ngăn ngừa sự kết dính của tế bào và tiêu

diệt vi khuẩn gây sâu răng. Neem kiềm hóa nước bọt, nướu và khoang miệng, tiêu diệt vi khuẩn gây ra bệnh lậu và viêm nướu. Nó xóa sạch các sinh vật gây vôi hóa và sâu răng.



Neem

- **Oregano** (Origanum Vulgare): dầu oregano tự nhiên, được thu hoạch từ các ngọn núi quanh Địa Trung Hải, là loại thực vật có nhiều lợi ích với vùng tác động rộng rãi. Nó chứa hai hợp chất phenol đóng góp vào giá trị dược liệu của mình: hơn 65% carvacrol và 3,4% thymol. Những phenol này có tính chất sát trùng, giảm đau và kháng khuẩn mạnh. Gerald Smith, DDS, giải thích, về cơ bản, oregano hoạt động giống như một loại thuốc kháng sinh, có thể tăng cường hệ miễn dịch. Oregano có nhiều hoạt động kháng khuẩn, chống nấm, vi rút và vi khuẩn, bao gồm E. coli, Staphylococcus aureus và Pseudomonas aeruginosa. Tinh dầu oregano tự nhiên có thể cải thiện tình trạng vệ sinh của răng miệng, vì nó tiêu diệt vi khuẩn gây mảng bám và giảm nguy cơ mắc bệnh nướu răng. Tinh dầu Oregano phải được pha loãng trước khi sử dụng.



Oregano

- **Bạc hà** (Mentha piperita): bạc hà giúp tiêu hóa, có tác dụng giảm đau, làm mát và chống viêm. Ăn dầu bạc hà làm giảm mức độ chất béo bị oxy hóa trong mô cơ thể, và đảo ngược sự suy giảm glutathione do

tiếp xúc với bức xạ. Tinh dầu bạc hà có ở nhiều nơi, và đối với loại dầu tinh khiết nhất, hiệu quả nhất, hãy chọn loại được chưng cất chính xác từ lá bạc hà tươi được trồng ở Pháp. Điều quan trọng là phải hiểu rằng, hương vị bạc hà trong kem đánh răng thương mại là tinh dầu bạc hà nhân tạ, và không mang lại lợi ích trong việc ngăn ngừa viêm nướu. Tinh dầu bạc hà thật là một chất chống oxy hóa mạnh và ức chế vi khuẩn gây sâu răng.



Bạc hà

- **Tinh dầu hoa hồng Rose otto** (Rosa × damascena): một tinh chất thanh lịch và quý giá, phải mất đến sáu mươi công hoa hồng để tạo ra một giọt tinh dầu hoa hồng. Là một trong những chiết xuất có giá trị y học nhất, nó bổ sung khả năng phục hồi và độ đàn hồi cho mô da và nướu. Nó là một thuốc giảm đau hiệu quả và nhanh chóng phục hồi tổn thương, có nghĩa là nó tăng tốc độ chữa lành các mô với các đặc tính chống vi rút và khử trùng mạnh. Tinh dầu này rất tuyệt vời để chữa trị viêm loét. Nó cũng có khả năng tái tạo mô liên kết và làm săn chắc nướu.



Tinh dầu hoa hồng Rose otto

- **Quả hắc mai biển** – sea buckthorn berry (Hippophae rhamnoides): loại tinh dầu cực kỳ quan trọng này được chiết xuất từ quả mọng, rất giàu lipit, axit béo có lợi và axit palmitoleic hiếm. Nó được cân bằng

hoàn hảo trong omega-3, omega-6, omega-7 và omega-9. Chọn một chiết xuất siêu tới hạn để thu được hơn 190 chất hoạt tính sinh học từ loại quả mọng ăn được này, có khả năng chống oxy hóa, beta carotene chống viêm, carotenoids và phytosterol làm giảm mẩn đỏ và giúp chữa lành màng nhầy. Tôi đã sử dụng hắc mai biển từ năm 1994 vì khả năng tái tạo tế bào, bảo vệ tế bào không bị mất nước, cũng như rất dồi dào vitamin C, E, A và B. Tất cả những đặc tính thực vật đặc biệt này góp phần tái tạo và phục hồi mô liên kết và nướu.



Quả hắc mai biển

- **Tinh dầu cây trà** (Melaleuca Alternifolia): được thu hoạch từ cây trà vỏ giấy, cây trà đã được sử dụng trong hàng ngàn năm qua như một cây thuốc của thổ dân Châu Úc. Nó là một loại thuốc kháng vi-rút, kháng nấm và kháng khuẩn. Tạp chí Nha khoa Úc công bố: “Tinh dầu cây trà là một tác nhân trị liệu bệnh viêm nướu mãn tính và viêm nha chu, có cả các thành phần kháng khuẩn và kháng viêm.” Cây có đầy đủ các chất chống viêm tự nhiên và chứa hóa chất thực vật cineol và propanol, có thể giảm viêm nướu và giảm mảng bám. Cây trà còn làm se chỗ viêm và sát trùng.



Tinh dầu cây trà

- Trong một nghiên cứu khoa học nha khoa, việc chưng cất dầu cây trà chính hiệu 2,5% đã chứng minh được sự hiệu quả trong điều trị viêm

nướu mãn tính và các loại viêm nhiễm khác. Rất giàu thành phần kháng viêm tự nhiên và kháng khuẩn như 1,8-cineol và terpinen-4-ol, tinh dầu cây trà làm giảm mức độ viêm nhiễm của răng nướu, cũng như giảm mảng bám. Hơn nữa, nghiên cứu cho thấy tổng cộng 162 chủng vi khuẩn đường miệng, bao gồm cả streptococci, đã bị ức chế và tiêu diệt nhanh chóng bởi tinh dầu cây trà có nồng độ dưới 2%. Nghiên cứu kết luận:

> "Các thành phần của tinh dầu cây trà có đặc tính tan trong chất béo, tạo điều kiện cho sự khuếch tán của nó thông qua biểu mô. Nếu tinh dầu cây trà dễ dàng được hấp thụ sau khi bôi vào các mô nướu, và có đặc tính chống viêm một khi đã xâm nhập vào các mô liên kết, nó sẽ là một tác nhân chữa trị vô cùng lành tính và độc đáo."

- **Thyme linalool** (Thymus officinalis ct. Linalool): đây là một giống hiếm của các loại cỏ xạ hương. Nó vừa sát trùng vừa nhẹ nhàng, giúp cân bằng dịch tiết nước bọt ở miệng, kích thích hệ thống miễn dịch và hoạt động như một loại thuốc làm thông mũi. Nhìn chung, đây là một chất làm săn chắc mô nướu và kích thích miễn dịch hiệu quả với các hoạt chất kháng khuẩn.



Thyme linalool

Tất cả các loại tinh dầu thực vật và serum kết hợp mà tôi khuyên dùng, đều có cùng tác dụng và kết quả tuyệt vời, mặc dù chúng chứa các hợp chất khác nhau. Chúng rất tốt khi dùng chung với chỉ nha khoa, bàn chải đánh răng và giúp giữ cho nướu khỏe mạnh. Không chỉ giữ cho khoang miệng sạch sẽ, các loại tinh dầu này còn tác động đến những phần còn lại của cơ

thể. Vì vậy, ngay cả khi bạn chỉ tập trung vào răng và nướu, tinh dầu thực vật và serum là một phần của hệ thống hài hòa, tích hợp có lợi cho toàn bộ cơ thể bạn.

Mọi người thường hỏi liệu có ổn không khi nuốt tinh dầu và chiết xuất siêu tới hạn. Vâng, hoàn toàn an toàn khi nuốt chúng trong số lượng giọt được khuyến nghị sử dụng. Tinh dầu thường rất mạnh, và các loại tinh dầu từ những cửa hàng thực phẩm sức khỏe thường có nhãn cảnh báo không an toàn, không được nuốt dù là một chút. Điều đó đúng với các loại tinh dầu không được chưng cất từ thực vật hữu cơ thực sự. Đối với tinh dầu nguyên chất đích thực, việc nuốt vào một lượng nhỏ khi đang sử dụng-nghĩa là một giọt - thì hầu như chẳng có vấn đề gì. Trong thực tế, nhiều loại tinh dầu còn được sử dụng trong các ngành công nghiệp thực phẩm và hương liệu. Nước cam thường có hương tinh dầu từ vỏ cam, trà Earl Grey có hương vị của một loại tinh dầu được chưng cất từ cam bergamot, và nhiều loại rượu mùi, bánh kẹo, sôcôla và chiết xuất hương liệu sử dụng nhiều loại tinh dầu khác nhau.

Những gì dùng trên da cũng đều thẩm thấu vào bên trong

Điều quan trọng là bạn phải biết rằng, tất cả những sử dụng trên cơ thể, bao gồm các hóa chất tổng hợp được sản xuất trong nước hoa, kem đánh răng và mỹ phẩm, đều được hấp thụ vào máu, tế bào và các cơ quan, ở số lượng nhiều hơn cả khi bạn trực tiếp nuốt chúng. Đừng để cho bất cứ thứ gì mà bạn không muốn ăn được tiếp xúc với cơ thể bạn. Cần phải luôn sáng suốt bạn nhé!

10

Một số mẹo chăm sóc răng khác

Căn chỉnh khớp cắn: Làm thế nào để khớp cắn không bị lệch

Khi gắn miếng trám mới hoặc gỡ bỏ miếng trám cũ, bạn có thể sẽ cảm thấy khớp cắn của mình bị lệch. Răng mọc lệch có thể ảnh hưởng đến hàm và dây thần kinh dọc theo cột sống, dẫn đến khó chịu hoặc đau mãn tính. Bạn hãy nhờ nha sĩ hoặc chuyên gia chỉnh hình xương khớp theo dõi đảm bảo rằng các đốt sống ở cột sống và cổ được sắp xếp phù hợp, thông qua massage hay nắn chỉnh xương sọ.

Giữ độ kiềm cho cơ thể

Bạn có thể kiểm tra độ kiềm của nước bọt và nước tiểu bằng giấy quỳ. Một chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng, lành mạnh là rất quan trọng để đạt được độ kiềm trong cơ thể. Các loại thực phẩm xanh như tảo xoắn, chlorella, nước rau xanh và sinh tố đều có độ kiềm cao; baking soda và magiê cũng vậy.

Thuốc súc miệng I-ốt nguyen tử

Một loại thuốc súc miệng tăng cường miễn dịch được điều chế bằng dạng nguyên tử của i-ốt. I-ốt nguyên tử có hoạt tính diệt khuẩn nhanh, làm sạch tưa miệng và rất tốt cho tuyến giáp. Đơn giản chỉ cần thêm một giọt vào ly nước, và súc miệng mỗi tuần một lần hay hàng ngày đều được.

Baking soda

Tôi đã từng nghĩ baking soda – hay còn gọi là sodium bicarbonate – chỉ là một loại bột màu trắng lạ lùng. Bây giờ tôi hiểu rằng, thực ra sodium bicarbonate là một nhân tố chính, có mặt trong tất cả các dịch lỏng và cơ quan của cơ thể. Nó hiện diện trong nước bọt, được dạ dày tiết ra và cần thiết cho tiêu hóa. Baking soda không chứa nhôm tuyệt đối an toàn để làm sạch răng, và thậm chí nó có thể được sử dụng như một chất bổ sung để duy trì mức độ pH. Độ kiềm tự nhiên của baking soda sẽ giúp trung hòa độ axit của vi khuẩn. Nó làm giảm các mảng bám răng, làm chất đệm giúp ổn định độ pH, từ đó giúp ngăn sâu răng, tăng khả năng hấp thu canxi vào men răng, và vô hiệu hóa tác động của các axit chuyển hóa có hại.



Baking soda

Baking soda, thường được kết hợp với muối biển, đã được sử dụng làm kem đánh răng trong hàng thế kỷ qua. Ngoài khả năng đánh bóng và làm sạch hiệu quả, baking soda còn tác động rất nhẹ nhàng lên răng. Nó ít mài mòn răng hơn rất nhiều so với các chất tẩy rửa như phấn và silica có trong

hầu hết các loại kem đánh răng thương mại. Baking soda đã được khuyến cáo là một chất đánh bóng răng hiệu quả bởi các bác sĩ và chuyên gia bao gồm bác sĩ Hulda Clark, nha sĩ Robert O. Nara, và bác sĩ Paul H. Keyes.

Keyes là một điều tra viên lâm sàng tại Viện nghiên cứu Nha khoa quốc gia khi ông công bố một nghiên cứu, kết luận rằng đánh răng thường xuyên bằng muối và baking soda giúp ngăn ngừa các bệnh nha chu (tức bệnh về nướu). Trên thực tế, việc sử dụng baking soda trong chăm sóc răng miệng chính là một phần của "Kỹ thuật Keyes". Trong kỹ thuật này, ông dùng bàn chải đánh răng để thoa baking soda đều khắp lên răng, và sau đó súc miệng bằng giấm táo nguyên chất không pha loãng. Nếu bạn còn nhớ các thí nghiệm trong lớp khoa học thời còn nhỏ, chắc bạn cũng biết rằng, kết hợp hai thành phần này sẽ tạo ra bọt. Khi miệng đã chứa đầy bọt, bạn bắt đầu đánh răng và lưỡi. Rồi bạn sẽ thấy răng của mình trở nên trơn bóng đáng kinh ngạc, còn lớp phủ màu trắng trên bề mặt lưỡi, một trong những nguyên nhân gây hôi miệng, sẽ biến mất. Keyes đã nói về tính hiệu quả của kỹ thuật này như sau:

> "Tôi đã mời hàng ngàn nha sĩ và chuyên viên vệ sinh hãy giơ tay lên, nếu họ từng gặp người nào chải răng thường xuyên bằng muối và baking soda mà vẫn bị mắc các bệnh răng miệng. Và tôi không thấy bất kỳ cánh tay nào cả. Mặc dù tôi chưa thấy nhiều trường hợp như vậy, sức khỏe nha chu ở những người dùng muối và baking soda luôn rất tuyệt vời."

Hàng ngàn nha sĩ đã đề cao khả năng phòng ngừa của baking soda, vậy bạn còn chần chừ gì nữa mà không bổ sung thành phần tuyệt vời này vào quy trình chăm sóc răng miệng của mình!

Xét nghiệm máu

Xét nghiệm máu có thể là một công cụ hữu ích để xem những gì đang xảy ra với miệng và cơ thể. Bí quyết là bạn cần chọn đúng chuyên gia hay bác

sĩ để giải thích kết quả xét nghiệm. Dưới đây là các xét nghiệm tôi khuyên dùng:

- **Bảng nội tiết tố**: các loại hormone khác nhau được thử nghiệm ở nam và nữ. Phụ nữ có kinh nguyệt nên làm xét nghiệm vào ngày 18 đến 22 của chu kỳ để bao gồm mức progesterone.
- **Mức protein phản ứng C (CRP) và mức homocysteine**: chỉ tiêu này sẽ kiểm tra các dấu hiệu cho thấy bất kỳ tình trạng viêm nhiễm nào trong cơ thể. Chúng là những chỉ số tuyệt vời của sức khỏe nói chung.
- **Công thức máu toàn bộ (CBC)**: chạy CBC trước và sau các thủ tục nha khoa nghiêm túc để xem vật liệu nha khoa và hệ thống miễn dịch tương tác với nhau như thế nào.
- **Tuyến giáp**: nồng độ hormone kích thích tuyến giáp (TSH).
- **Kiểm tra vitamin và khoáng chất nói chung**: kiểm tra xem bạn có thiếu hụt chế dưỡng chất nào không, và khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng của cơ thể.
- **Đường huyết**: bạn có thể tự kiểm tra lượng đường trong máu bằng cách mua máy đo đường huyết ở bất kỳ nhà thuốc nào.Và bạn nên kiểm tra mức đường huyết lúc đói vào mỗi buổi sáng.

Hơi thở

Chắc chắn có rất nhiều quảng cáo nói về chứng hôi miệng. Ngoài việc bị hôi miệng do ăn tỏi hoặc do mảng bám nhẹ, nếu bạn thấy hơi thở của mình không còn thơm tho tươi mát sau khi đánh răng và dùng chỉ nha khoa, nhưng bạn lại không bị sâu răng, đó có thể là một thông điệp từ cơ thể cho thấy có sự mất cân bằng. Cơ thể của bạn có thể đang xử lý một lượng lớn vi khuẩn do nhiễm trùng, hoặc bạn bị khô miệng vào ban đêm do thiếu nước bọt (vì dùng thuốc), ngưng thở khi ngủ hay ngủ ngáy. Bạn cũng có thể cần

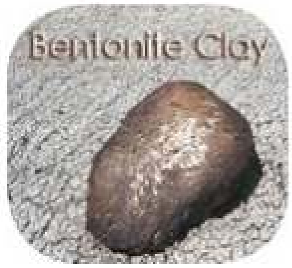
phải đào sâu hơn và khám phá các vấn đề tiêu hóa. Sức khỏe của miệng phản ánh sức khỏe của đường ruột. Ợ hơi, đầy hơi, táo bón, các hợp chất lưu huỳnh được giải phóng từ dạ dày và lượng đường trong máu cao đều có thể là nguyên nhân gây hôi miệng.

Để khắc phục chứng hôi miệng, hãy đảm bảo không có sâu răng hoạt động trong miệng, bao gồm các vấn đề do rút tủy răng hoặc sâu răng dưới miếng trám. Thực hiện theo tám bước chăm sóc răng miệng 2 lần/ngày. Kiểm tra quá trình tiêu hóa của bạn để xem liệu cơ thể có cần enzyme, men vi sinh, làm sạch đại tràng hay liệu pháp đất sét để đạt trạng thái cân bằng không.

Đất sét

Đất sét đã được sử dụng để thanh lọc bên trong và bên ngoài từ thời cổ đại. Bằng cách tắm trong bùn đất sét hay đắp lên da, đất sét có thể hút độc tố và kim loại nặng ra ngoài thông qua da. Ăn đất sét cũng giúp kéo độc tố từ đường ruột và miệng ra ngoài. Khi tương tác với cơ thể, đất sét tham gia vào trạng thái năng động trao đổi ion với đường tiêu hóa. Nó hấp thụ các độc tố và tạp chất tích điện dương, rồi để lại các chất dinh dưỡng tích điện âm.

Một miếng đất sét giải độc cũng hữu ích cho việc giải độc ở vị trí gỡ miếng trám thủy ngân, nhổ răng, áp xe hoặc viêm nướu. Nó hoạt động bằng cách hấp thụ độc tố từ các lớp sâu hơn của các mô trong miệng. Để tạo ra một miếng đất sét giải độc, nhỏ hai giọt tinh dầu hoặc serum, kết hợp với nước không chứa clo và flo, cùng đất sét để tạo ra một miếng đất sét nhỏ hình quả bóng. Đặt quả bóng đất sét ngay ngắn vào khu vực nào đó của miệng trong 10 phút. Nếu có thể, hãy nằm xuống bên ngoài trời và để mặt trời chiếu vào miệng, đặc biệt là trên miếng đất sét để tiếp tục kích hoạt năng lượng của nó. Sau đó bỏ nó đi và súc miệng bằng nước suối hay nước không chứa clo, flo.



Đất sét bentonit

Đất sét cũng là chất liệu tuyệt vời để đánh răng. Để đánh bóng cho răng, chỉ cần rắc các loại đất sét bột mịn như bentonite, zeolite hoặc silica lên bàn chải đánh răng khô của bạn để làm sạch mảng bám. Một cách nhẹ nhàng khác để giải độc là thông qua việc tắm rửa bằng đất sét: thêm baking soda và đất sét vào bồn nước ấm của bạn, cùng với một giọt tinh dầu kích thích hệ miễn dịch, kích thích hệ bạch huyết của cây bách xù, bưởi và cây bách, để giúp bạn tận hưởng sự thư giãn trong thời gian ngâm tắm. Xem thêm phần "Các nguồn nguyên liệu" ở cuối sách để biết các chỗ mua đất sét nhé.

Chải khô

Chải khô trước khi tắm hàng ngày hay xông hơi sẽ giúp kích thích hệ thống bạch huyết, và là một phương pháp kéo dài tuổi thọ tuyệt vời.

Điều trị nướu viêm nặng

Mẹo này là từ bác sĩ Huggins trong Tám bước chăm sóc răng miệng, và nó rất hữu ích nên tôi phải nhắc lại ở đây. Điều trị viêm nướu bằng cách hòa tan nửa muỗng cà phê muối tinh khiết trong một cốc nước nóng, và súc miệng mỗi tiếng một lần, trong 2 ngày. Cứ sau nửa giờ, súc miệng bằng bột vitamin C natri ascorbate hòa tan trong nước nóng.

Chữa bệnh bằng thảo dược

Trà thảo dược không chỉ là những túi trà nhỏ. Những túi trà nhỏ cho vào tách đã trở thành chuyện xa xưa. Ngày nay, người ta thích pha nguyên một bình trà lớn để thưởng thức cả ngày. Một trong những phương pháp pha trà thảo dược mà tôi yêu thích, là cho một hoặc hai oz thảo dược khô vào bình thủy tinh Mason dung tích cỡ 32 oz. Đổ đầy bình với nước gần như sôi, đậy nắp và để qua đêm. Lọc lấy thảo dược và uống. Bạn có thể đổ đầy lọ và cất vào tủ lạnh sau khi trà đã được hãm qua đêm.



Cây tầm ma

Tôi khuyến nghị bạn sử dụng một loại trà giàu khoáng chất với dương xỉ đuôi ngựa, cây tầm ma và bồ công anh để làm săn chắc gan, da và quá trình tiêu hóa. Nó cũng tăng cường men răng và mô nướu. Bồ công anh mang khoáng chất cho răng, đuôi ngựa chứa nhiều silica và cây tầm ma rất giàu canxi và sắt. Bạn cũng có thể thêm các loại thảo mộc để súc miệng bằng nước muối. Sử dụng mullein (cây thảo bản bông vàng), vỏ cây sồi trắng, goldenseal (cây hải cẩu vàng), rễ nho hoặc gừng.



Mullein

Một loại thảo dược dạng bột đắp sẽ cung cấp cho răng và nướu một liệu trình chăm sóc tuyệt vời. Nó giống như một chiếc mặt nạ thu nhỏ cho khoang miệng vậy. Bạn lấy một viên nang, hoặc một chút bột của cây hải cẩu vàng, astragalus (cây đậu ván dại), hoặc vỏ sồi trắng, rồi trộn vào một giọt tinh dầu hay serum kết hợp cho đến khi có một hỗn hợp sệt. Tiếp theo, cho hỗn hợp này vào các khoảng trống giữa răng và những khu vực cần chăm sóc thêm. Các loại thảo mộc cũng có thể được kết hợp với đất sét nữa.

Detox kim loại nặng

Kim loại nặng là những chất độc hại tích tụ trong máu và mỡ của cơ thể. Nhiều thập kỷ công nghiệp hóa đã khiến cơ thể nhiều người trong chúng ta bị tích tụ chất thải độc hại. Một phương thức tiếp cận nhiều khía cạnh là tốt nhất để nhẹ nhàng đào thải chất độc ra khỏi cơ thể, với sự kết hợp của các loại thảo mộc, thực phẩm bổ sung, và các liệu pháp. Thải độc kim loại nặng cũng có thể được thực hiện hàng ngày thông qua chải khô, tắm hơi và thụt tháo đại tràng một hoặc hai lần một năm. Hơn nữa, để detox và giữ sự tinh sạch cho cơ thể, bạn cần phải loại bỏ tất cả các hóa chất tổng hợp trong lĩnh vực chăm sóc cơ thể, làm đẹp và sản phẩm tẩy rửa trong gia đình.

Những thực vật có màu xanh cũng rất tốt: khi Ron, bạn trai của tôi, đi gỡ miếng trám thủy ngân ra, chúng tôi đã cùng nhau làm một hỗn hợp nước ép bao gồm rau ngò rí tươi và bột chlorella. Sau đó anh ấy uống hỗn hợp này cùng với viên nang axit (R) -alpha lipoic (RALA), và cứ uống liên tục như thế trong ba tháng để loại bỏ bất kỳ kim loại nặng nào còn sót lại trong cơ thể.

Chlorella, một loại tảo xanh, có thể liên kết với thuốc trừ sâu, thủy ngân, cùng các kim loại nặng khác và hỗ trợ loại bỏ chúng khỏi cơ thể. Chuyên gia dinh dưỡng toàn diện Patricia Toduez xếp chlorella vào vị trí thứ 9 trong danh sách các siêu thực phẩm của cô: “bởi vì nó làm tăng đáng kể tốc độ xây dựng và chữa lành trong các mô, làm tăng tốc độ tăng trưởng của

Lactobacillus [một loại vi khuẩn có lợi] trong ruột theo cấp số nhân, giúp tăng cường hệ miễn dịch, và chiến đấu chống lại sự phá hủy của các gốc tự do.



Chlorella

Bạn cũng nên khám phá thêm các loại thực phẩm bổ sung hỗ trợ quá trình thải độc: methysulfonylmethane (MSM), hỗ trợ giải độc kim loại bằng cách cho lưu huỳnh vào methionine và cysteine; magiê, giúp giải độc và đào thải sắt an toàn hơn; taurine; men vi sinh; vitamin C; tảo xoắn; N-acetyl-L-cysteine, để tăng cường nồng độ glutathione; kẽm; tảo bẹ; và selen.

Bạn cũng sẽ muốn hỗ trợ chức năng gan với nghệ, glutathione, cây kế sữa, vitamin B tự nhiên và superoxide dismutase (SOD - ***SOD là*** một loại ***enzyme*** đặc biệt có thể giúp chuyển đổi những ***superoxide*** phá hoại cơ thể thành các nhóm chất tốt hơn). Điều quan trọng là giữ cho dòng chảy đào thải không bị ứ đọng và tái hấp thu chất độc. Bạn cũng có thể giúp ruột của mình giải độc bằng một muỗng canh hạt chia, và một muỗng cà phê đất sét bột bentonite ngâm qua đêm trong cốc nước, rồi uống vào buổi sáng.

Vi lượng đồng căn

Các phương thuốc vi lượng đồng căn sử dụng những chất pha loãng dựa trên nguyên tắc lấy độc trị độc. Ví dụ, dùng một liều rất nhỏ của độc tố Rhus vi lượng đồng căn, thường được gọi là cây thường xuân độc, có thể ngăn ngừa và chữa lành phản ứng dị ứng ngứa do cây. Những phương thuốc

tương tự cũng là công cụ hữu ích giúp cân đối hệ sinh thái trong khoang miệng, bằng cách tăng cường, giải độc và giải quyết gốc rễ của sự mất cân bằng trong khoang miệng. Một số nha sĩ sinh học, như Tiến sĩ Gerald Smith, đã sử dụng thuốc vi lượng đồng căn của thương hiệu Sanum từ nước Đức, kết hợp với công nghệ RIFE, tiêm loại thuốc này vào các vị trí răng bị nhổ, chữa lành những ảnh hưởng tiêu cực của việc rút tủy răng, sâu răng, và mất cân bằng trong nước bọt cũng như men răng. Ông tuyên bố, nếu bạn sử dụng đúng thuốc đúng bệnh, sẽ chẳng có gì làm nó giảm tác dụng được hết.

Phương pháp vi lượng đồng căn là một lĩnh vực rộng lớn và những gợi ý sau đây là chỉ là phần nổi của tảng băng chìm. Để biết thêm thông tin chi tiết, bạn vui lòng xem phần “Các nguồn thông tin” ở cuối sách, hoặc tham khảo ý kiến một chuyên gia về vi lượng đồng căn.

- Belladonna có thể được sử dụng khi bị áp xe và rối loạn TMJ.
- Hypericum dùng để chữa lành các mô đã bị hư hỏng bởi vi khuẩn.
- Arnica dành cho mọi tổn thương nha khoa, chấn thương răng, nhổ răng, hoặc đau do sưng.
- Plantago là phương thuốc chữa đau răng hàng đầu.
- Coffea dành cho những cơn đau răng nghiêm trọng khiến người ta thấy muốn phát rồ.

Muối mô và muối tế bào

Những loại muối này là một dạng khác của vi lượng đồng căn, dựa trên muối vô cơ và được phát triển bởi bác sĩ người Đức, Tiến sĩ Wilhelm Heinrich Schüssler. Dưới đây là những gợi ý của chúng tôi về muối tế bào, có thể hữu ích cho bác sĩ nha khoa của bạn:

- Canxi fluor: chỉ định cho men răng kém, răng nhạy cảm, sâu răng, và mô có độ đàn hồi yếu. tôi có kinh nghiệm cho thấy hiệu quả của calc Canxi fluor. Sau vài tuần mê ăn phấn hoa của ong rừng, tôi phát hiện

ra vì phấn hoa ong có tính axit nhẹ, nó đã ảnh hưởng đến men răng của tôi. Thật may mắn là tôi đã tới khám ở chỗ bạn của mình, một bác sĩ trị liệu thuận tự nhiên, và biết cô ấy cũng trải qua chuyện tương tự. Cô ấy khuyên tôi pha 3 hoặc 4 viên muối tế bào Canxi fluor vào nước và súc miệng. Và tôi đã có thể vui mừng báo cho cô ấy biết, men răng của mình đã trở lại bình thường chỉ sau ba ngày.

- Canxi phos: có thể giúp cân bằng tỷ lệ canxi và phốt pho trong xương. Chức năng chính của nó là xây dựng ngà răng và men răng chứng chắc. Nó cũng được sử dụng như một phương thuốc kích thích mọc răng, và dùng kết hợp với canxi fluor để chữa sâu răng. Bạn có thể xem canxi phốt pho như chất củng cố cho cấu trúc bên trong răng, và canxi fluor là để củng cố cho cấu trúc bên ngoài răng.
- Nat mur (natri clorua): duy trì độ cân bằng cho lượng nước trong cơ thể, bằng cách kiểm soát sự di chuyển của nước vào và ra ở các tế bào. Chỉ định dùng khi bị khô miệng, lở loét và lưỡi nứt nẻ.
- Silica: là thành phần chính của máu, da, tóc, móng, xương, vỏ bọc thần kinh và một số mô. Nó là phương thuốc điều trị hữu ích bất cứ khi nào có mủ hình thành trong túi áp xe, túi mủ hoặc nhiễm trùng nướu.

Hydrogen Peroxide

Bạn sẽ muốn có hydro peroxide thực phẩm vì tính tiện dụng của nó đấy. Hydro peroxide thường nguyên chất và rất mạnh, vì vậy nó cần được pha loãng xuống nồng độ 3% trước khi sử dụng. Peroxide là phương pháp tốt nhất để làm sạch bàn chải đánh răng và dụng cụ nha khoa. Mỗi thành viên trong gia đình có thể cho bàn chải đánh răng của mình vào một ly nhỏ chứa dung dịch hydro peroxide 3% qua đêm. Nhớ thay đổi dung dịch này hàng ngày.

Hydrogen peroxide thỉnh thoảng có thể được dùng để rửa những lỗ chân răng trên nướu, hoặc loại bỏ vết vàng ố trên răng mỗi năm một lần.

Luôn rửa lại ngay bằng nước muối để trung hòa và kiềm hóa. Nó quá mạnh để dùng trên men răng và nướu mỗi ngày, và nếu sử dụng quá mức, nướu của bạn có thể bị thoái hóa.

Dầu Magiê súc miệng

Magiê clorua, ở dạng nguyên chất tự nhiên, rất hữu ích trong việc chữa lành, củng cố răng và mô. Magiê rất cần thiết cho sự hấp thụ canxi ở mức độ thích hợp, giúp men răng chắc khỏe. Nó cũng là một khoáng chất không thể thiếu trong cấu trúc xương. Một dung dịch loãng chứa magiê clorua tự nhiên cũng là một loại nước súc miệng tuyệt vời để phục hồi hệ sinh thái trong khoang miệng. Magiê clorua tinh khiết hoàn toàn có thể nuốt được. Sử dụng nguyên chất hay pha loãng đến 50% (nếu bạn muốn hoặc khi dùng cho trẻ em) để sử dụng làm nước súc miệng, mỗi ngày một lần hoặc mỗi tuần một lần, tùy thuộc vào tình trạng răng miệng của bạn.

Liệu pháp súc miệng bằng dầu

Liệu pháp súc miệng bằng dầu là một kỹ thuật của nền y học Hindu cổ xưa, được sử dụng để chữa bệnh chảy máu nướu, hôi miệng và làm trắng răng. Súc miệng bằng hỗn hợp dầu dừa nguyên chất hữu cơ hoặc dầu ô liu, một giọt tinh dầu oregano và một giọt tinh dầu hoặc serum kết hợp khác. Súc miệng bằng hỗn hợp này trong mười phút, sau đó nhổ đi. Hỗn hợp dầu sẽ kéo theo độc tố từ răng và nướu ra ngoài.

Liệu pháp Ozone trong chăm sóc răng miệng

Nhà khoa học Nikola Tesla với tầm nhìn tuyệt vời đã phát minh ra liệu pháp ozone. Ông là một thiên tài về điện và được cấp hơn ba trăm bằng sáng chế, bao gồm cả bóng đèn không dây, điện thoại không dây, khí ion hóa và

plasma lạnh. Năm 1896 Tesla đã được cấp bằng sáng chế cho máy tạo ozone. Ông thành lập Công ty Tesla Ozone và sản xuất một loại gel rất hữu ích, được các bác sĩ và những nhà trị liệu tự nhiên sử dụng bằng cách sục khí ozone qua dầu ô liu cho đến khi nó đông cứng. Ozone (O3) là một phân tử có ba nguyên tử oxy và có khả năng kháng nấm, kháng khuẩn và kháng virus tự nhiên. Ngày nay, thực hành nha khoa sinh học sử dụng ozone dưới dạng khí ozone và nước truyền ozone. Ozone có nhiều công dụng nha khoa như:

- Nó được tiêm vào khu vực xung quanh chân răng của những chiếc răng bị rút tủy.
- Sâu răng tiếp xúc với khí ozone sẽ cứng lại.
- Trong trường hợp phơi nhiễm dây thần kinh, nước ozone theo khí ozone thường sẽ ngăn không cho dây thần kinh bị chết.
- Rửa vị trí phẫu thuật bằng nước ozone sẽ làm tăng tốc độ chữa lành và giúp hồi phục xương.
- Để loại bỏ sâu răng, người ta bơm khí ozone vào vị trí bị nhiễm bệnh.
- Tiêm ozone vào khớp TMJ giúp chống viêm.
- Nước ozone còn được sử dụng để ăn uống, súc miệng và rửa lỗ chân răng.

Ngoài ra còn có các loại serum dùng cho răng được ozone hóa để sử dụng tại nhà, nhằm mang lại lợi ích kết hợp giữa ozone và tinh dầu thực vật. Những serum ozon hóa này có thể được sử dụng cho nướu, răng nhạy cảm, áp xe, lỗ chân răng, các nếp gấp và tổn thương trong khoang miệng, cũng như những chỗ viêm loét.

Muối



Muối

Muối là một chất kháng khuẩn và kiềm hóa đơn giản và mạnh mẽ. Huggins khuyến cáo chỉ sử dụng natri clorua tinh khiết (muối tinh khiết), chứ không phải muối biển vì muối biển có kali phi sinh học và thường bị nhiễm chì, thủy ngân, cadmium và các kim loại nặng khác. Muối biển cũng đã mất điện tích tự nhiên. Natri, kali và clorua đều tham gia vào một quá trình trao đổi điện tích quan trọng trong các tế bào của cơ thể. Hòa tan muối trong nước nóng để nạp lại các điện tử của natri và kali.

Xông hơi

Máy xông hơi khô hồng ngoại xa phát ra một bước sóng đặc biệt, được thiết kế để giải phóng kim loại nặng thông qua các tuyến cơ thể. Đổ mồ hôi là một cách an toàn và hiệu quả để loại bỏ các độc tố được lưu trữ vì chúng được bài tiết qua da chứ không phải qua thận và gan, vốn thường bị hiểu lầm là chịu trách nhiệm cho công việc này.

Giảm căng thẳng

Tầm quan trọng của việc giảm căng thẳng chính là để giảm cortisol, một loại hormone được tiết ra quá mức từ tuyến thượng thận, có thể dẫn đến kiệt sức tuyến thượng thận. Thêm cortisol trong cơ thể có thể làm đảo lộn toàn bộ hệ thống nội tiết tố, tạo thêm căng thẳng và mất cân bằng. Bạn có thể làm giảm căng thẳng bằng cách sử dụng các loại thảo mộc giúp thư

giãn, lựa chọn thực phẩm lành mạnh, loại bỏ caffeine, tập yoga, vận động để đổ mồ hôi, xông hơi, châm cứu, thiền, craniosacral (massage vùng đầu) và các liệu pháp massage khác.

Một hợp chất thảo dược của hoa mộc lan và vỏ cây điên điển sẽ rất hiệu quả và không độc hại, giúp giảm cả mức cortisol và tăng mức độ hormone có lợi DHEA. Trong một nghiên cứu, Relora, một sản phẩm chứa cả thảo dược và DHEA, cho thấy khả năng làm giảm nồng độ cortisol đến 37% chỉ trong hai tuần. Chiết xuất hoa của cây chanh dây làm giảm lo lắng và giúp chứng mất ngủ, vì nó tạo ra giấc ngủ ngon. Một dẫn xuất của axit amin tryptophan, 5HTP giúp cơ thể tạo ra serotonin, giúp tăng giấc ngủ REM. Cách ưa thích của tôi để giảm bớt căng thẳng là cười cho đến khi chảy cả nước mắt, và dạo ở nơi thiên nhiên, chú ý để đôi chân trần được tiếp xúc đất.

Chăm sóc tuyến giáp

Nhiều người có chức năng tuyến giáp không hiệu quả. Tuyến giáp bị ảnh hưởng sâu sắc bởi các yếu tố trong cuộc sống hàng ngày: phóng xạ, kim loại nặng và BPA từ miếng trám bằng nhựa và hộp đựng thức ăn. Nó còn phải chịu đựng những hóa chất như: brom trong bánh mì (một số nơi dùng một hóa chất có chứa brom giúp bột bánh mì nở nhanh và dai – chú thích của người dịch), fluoride trong nước và kem đánh răng. Độc tính của thủy ngân, ngay cả ở mức độ thấp, có thể cản trở quá trình sinh sản của tế bào, gây ra mệt mỏi và hạ thấp nhiệt độ cơ thể, từ đó khiến tuyến giáp khó giữ được sự cân bằng. Nếu mức độ hormone kích thích tuyến giáp (TSH) trên 2 milli-IU mỗi lít, nó có thể là dấu hiệu cho thấy đã bị nhiễm kim loại nặng. Trong cuốn sách *Superfoods* (tạm dịch là *Siêu thực phẩm*) của mình, David Wolfe đã nói: Hầu hết các loại thực vật không cần iốt, nhưng con người cần nó để sản xuất các hormone tuyến giáp điều chỉnh năng lượng trao đổi chất của cơ thể và thiết lập tỷ lệ trao đổi chất cơ bản (BMR). Iốt có thể giúp loại bỏ

thủy ngân, florua, các nguyên tố phóng xạ và bromide khỏi cơ thể. Những chất này thường bị mắc kẹt trong tuyến giáp và sẽ ảnh hưởng đến chức năng của nó. Bạn có thể sử dụng Iốt pha loãng của thương hiệu Lugol trên da hàng ngày; như thế sẽ hiệu quả hơn là uống, vì iốt không phải đi qua hệ thống tiêu hóa và gan. Để biết thêm thông tin về sức khỏe tuyến giáp, hãy xem phần "Các nguồn nguyên liệu" ở cuối sách này.

Đau răng

Hãy xem cơn đau răng là một lời cảnh tỉnh từ miệng của bạn. Nó có thể do dây thần kinh bị tổn thương, hoặc do vi khuẩn xâm nhập vào men răng và dây thần kinh. Để nhanh chóng giảm đau và kháng khuẩn, bạn có thể pha loãng tinh dầu đinh hương hữu cơ hay tinh dầu hoa hồng, tinh dầu ô liu hữu cơ, hoặc dầu dừa nguyên chất. Cứ cách nửa tiếng thì thoa vào chỗ đau cho đến khi cơn đau dịu đi. Một lựa chọn khác là pha loãng tinh dầu hoa hồng hoặc tinh dầu đinh hương theo tỷ lệ 1: 3 với dầu ô liu, và sau đó nhỏ nó vào đường viền nướu hoặc khu vực bị đau bằng dụng cụ massage nướu VitaPick, hoặc ống tiêm không có kim. Sau đó bao bọc răng bằng keo ong (là một hỗn hợp mà ong mật thu thập từ các chồi cây, nhựa cây, và các nguồn thực vật khác, được sử dụng như một chất trám cho tổ ong – chú thích của người dịch), hay nhựa cây nhũ hương để tạo ra một khu vực kín đáo, sạch sẽ xung quanh răng.

Vỏ cây liễu, loại cây dùng để chiết xuất aspirin, cũng rất hiệu quả. Các loại thảo mộc giảm đau răng hữu ích khác, có thể được sử dụng ở dạng dung dịch hoặc viên nang bao gồm rễ cây osha, gừng, nghệ, cây thảo bản công vàng, vỏ cây sồi trắng và hải cẩu vàng. Nguyên nhân gây đau răng sẽ không tái phát nấu bạn biết cách giữ cho hệ thống miễn dịch được tăng cường thêm vitamin C, nấm linh chi, vitamin D, trà từ nấm chaga, chiết xuất lá ô liu, dầu oregano (tinh dầu oregano pha loãng đến 5% với 95% dầu ô liu), và chiết xuất vỏ cây thông. Một nghiên cứu mới rất thú vị cũng đã phát hiện ra rằng, đau răng và đau thần kinh không xác định liên quan đến

nhiễm trùng hàm, có thể thuyên giảm khi tiêm vitamin B12 dưới dạng methyl.



Vỏ cây liễu

Các khớp thái dương hàm

Các khớp thái dương hàm (Temporpmandinular - TMJ) là các khớp nằm ở bên trái và bên phải của khuôn mặt, nối giữa hàm trên và hàm dưới. Có 136 cơ gắn vào hàm dưới. Các cơ và khớp này ảnh hưởng đến sự liên kết của răng cũng như của sườn chẩm, cổ và dầm vai, từ đó ảnh hưởng đến xương chậu, sải chân hoặc dáng đi của một người. Các cơ bắp và sự cảm nhận cơ thể này - tức sự nhận biết vô thức về chuyển động và định hướng không gian phát sinh từ các kích thích trong cơ thể - cùng với hàm trên và hàm dưới, có thể không còn liên kết mạch lạc vì một số lý do. Những lý do đó bao gồm việc đầu bị kẹp để kéo ra khỏi bụng mẹ, trám răng, rút tủy răng, nhổ răng, và các thủ tục nha khoa cực đoan, đặc biệt là khi răng đã được mài giữa cho ngay thẳng. BÁc sĩ phẫu thuật nha khoa Stuart Nunnally cho biết: “Nướu răng thường bị suy yếu do nghiến răng. Nếu bạn nghe thấy tiếng “click click” khi mở và ngậm miệng, đó có thể là dấu hiệu cho thấy TMJ của bạn bị lệch và cần được chỉnh cho cân đối. Khi cắn ở trạng thái bị lệch có thể gây ra sự nén trong khớp, dẫn đến đau đầu và căng thẳng. Các cơ xung quanh mắt có thể bị căng ra và rút ngắn đi do các vấn đề về TMJ, gây mờ mắt và cận thị.

Để chống lại các rối loạn TMJ, các chuyên gia trị liệu xương khớp và craniosacral (massage vùng đầu) có thể nhẹ nhàng kích khích sự tái cấu trúc của các khớp quan trọng này, bao gồm cả việc cân bằng lại xương thái dương, xương hàm dưới và các mô mềm có liên quan. Khi được chuyên gia trị liệu massage bên trong miệng, điều chỉnh cơ miệng đang bị căng sao cho thư giãn, bạn có thể thấy mình rời phòng khám với khuôn hàm cử động vô cùng thoải mái. Đến thăm khám ở chỗ các chuyên gia nắn chỉnh xương cũng là việc tiếp theo nên làm.

Giờ hãy dành một chút thời gian để cảm nhận nơi lưỡi của bạn xem nào. Nếu lưỡi đang ấn vào vòm miệng, có thể đang có sự căng cơ nơi miệng và hàm. Trong suốt cả ngày, lưỡi của bạn nên được nghỉ ngơi ở đáy miệng. Thư giãn lưỡi và hàm rất có ích cho những người hay nghiến răng. Khi nghiến chặt, răng tác động một lực rất mạnh, có thể gây ra suy thoái nướu và làm gãy những xương nhỏ, không thể nhận ra khi chụp X quang. Nếu bạn hay nghiến răng vào ban đêm, sẽ rất cần mang dụng cụ chỉnh hàm khi ngủ đấy.

Từ từ kéo giãn hàm và sắp xếp lại các khớp, rồi thư giãn lưỡi; hãy thử mở miệng thật chậm, và sau đó hít thở sâu với khuôn miệng mở, lặp lại động tác này từ 3 đến 5 lần/ngày. Phương pháp Feldenkrais sử dụng bài tập vận động soma để giảm đau, hoặc hạn chế vận động. Viện Feldenkrais cũng cung cấp các bài học giúp phá vỡ chu kỳ đau đớn, và luyện tập cho các cơ bắp để hỗ trợ hàm khỏe mạnh.

Một cách hiệu quả khác để thư giãn và giảm căng cứng ở hàm, thái dương và sau gáy là thoa tinh dầu bạc hà, hoa cúc, hoa oải hương hoặc hoa kinh giới vào những chỗ căng cứng và thái dương. Về mặt dinh dưỡng, hấp thu lượng phốt pho thích hợp, và giữ lượng đường trong máu ở mức cho phép giúp giảm rối loạn TMJ. Ngoài ra, việc nghe những âm thanh, đều đều, nhẹ nhàng (như các chương trình binaural beats hoặc paraliminal) để thư giãn sâu trước khi đi ngủ, tạo ra sóng não theta, giúp thư giãn cơ hàm và giữ cho các tế bào khỏe mạnh. Trạng thái theta là trạng thái chữa lành và phục hồi tốt nhất.

Nước

Đừng bao giờ quên uống nước! Mất nước lâu sẽ hạn chế nước bọt làm công việc bôi trơn răng đúng cách. Nước suối tinh khiết là tốt nhất cho cơ thể bạn. Nước lọc thẩm thấu ngược (RO) cũng sạch, nhưng nó cũng bị lấy đi các khoáng chất phục hồi, và có thể dần dần rửa trôi các khoáng chất trong cơ thể bạn. Tránh dùng nước máy; cả fluoride và clo đều phá hủy răng. Hãy hỏi những người đã từng sinh sống lâu năm tại khu vực của bạn, xem có con suối tự nhiên nào để lấy nước không. Bạn cũng có thể kiểm tra cơ sở dữ liệu về các con suối tại trang www.findaspring.com.



Cơ thể của chúng ta là thiết kế tuyệt vời, được cấu tạo một cách trọn vẹn, có sẵn một quy trình chăm sóc răng hoàn hảo. Nếu có thể loại bỏ những thứ gây cản trở hoạt động bẩm sinh của cơ thể, cơ thể chúng ta sẽ được tự do phát triển mạnh mẽ. Sự chăm sóc từ bên ngoài, như chải răng, dùng chỉ nha khoa và vệ sinh răng miệng thường rất dễ dàng, vì răng luôn đáp ứng với những nỗ lực của chúng ta. Tình trạng răng miệng hoàn toàn có thể cải thiện vì tất cả đều là những thực thể sống: men răng, ngà răng, và tủy và nướu đều được hình thành từ các mô sống. Nếu chúng ta dành cho chúng sự chú tâm đầy thông thái, tất cả đều có thể được chữa lành, củng cố và tái tạo.

Chân thành cảm ơn :

- Nhà tài trợ : chị Tống Thanh An, chị Oanh Kim, bạn Hương Lê
- Quản lý dự án: Thu Hân Lê
- Dịch thuật: chị Vũ Hoàng Quỳnh Trâm
- Biên tập: Cẩm Tú, Bùi Thu Trang, Hồ Thị Lài, Duy Thanh Hill

Cùng bạn Nguyễn Trần Thảo Uyên, anh Trần Minh Trí,…. đã giúp chia sẻ và hoàn thành cuốn sách này.

Việc dịch sách và chia sẻ phổ biến cuốn sách này, xét về lý thì chưa đúng khi chưa có bản quyền của tác giả. Song, xét về tình, thì cuốn sách có thể giúp được cho hàng ngàn người được khỏe mạnh, vượt qua bệnh tật. Do đó, trong thời gian tới đây, mong nhận được nhiều phản hồi, sự ủng hộ và động viên từ quý bạn đọc, để biết đâu, có nhà xuất bản nào đó ở Việt Nam có thể mua bản quyền cuốn sách và xuất bản rộng rãi, để những kiến thức quý báu của tác giả được lan tỏa mạnh mẽ hơn. Xin gửi lời biết ơn đến tác giả cuốn sách, mong rằng kiến thức của bà ngày càng được lan toả đi rộng khắp.